八卦掌法闡宗

姜容樵著



Chiang, Jung-chiao

八卦掌法闡宗

姜容樵著





英文成語大辭典

—王明良—

編輯的話

無論那一國語文，都少不了重要的成份——成語、諺語等。而且這些成分，在一國的語文中，於表達上，擔負生動、活潑、媚人的角色，好比濃粧艷抹的少婦，再以畫龍點睛的藝術手法，戴上一朵燦爛而適用的鑽石胸花，自然更令人爲之目炫、爲之傾倒。

我們在談吐或寫作時，適切地套用一句成語或諺語，會使內容簡潔雅麗，而令人回味無窮。中文如此，英文（或其他語文）亦然。但是中文中的成語諺語，由於我國歷史悠久，且在古代，四周的國家，其文化遠不如我國，所以除了佛經中的成語以外，很少有外來語的成語及諺語，但是英文則不然，英文中的成語、諺語，有不少來自希臘、德國、法國、義大利、西班牙……等。因此不但在數量的方面相當豐富，而且在內容的方面更是多彩多姿，令人有美不勝收之感。

成語、諺語有一個特色，就是只要受過中等以上教育的人，對其本國的成語、諺語，大多一看就懂，很少需要注釋來助讀的。因此任何一國的一般性國語辭典蒐詞條的著重點不偏重成語，尤其不偏重諺語，在我國，成語、諺語，有專門的成語辭典、諺語辭典。別國也大都如此。除非對語文要特別研究，不必買專科式的成語辭典、諺語辭典，只要購置一部一般性國語辭典，已經夠用了，因爲對本國成語、諺語大都不必查辭典，就能瞭解，可是對外國的成語、諺語剛好相反，除非學過，否則根本看不懂，以英文來說，一般性英漢辭典，不可能蒐集太多的成語、諺語。可是英文程度日益精進之後，無論是看、讀、說、聽，成語、諺語就更有遇到、用到的機會，因此完備的英文成語諺語辭典，對精修英文的人士來說，是不可或缺的工具書。

本辭典，就是在上述的需要情形下而編撰的。本辭典厚近兩千頁、蒐成語（含諺語、俚語、習慣用法語）約三萬條，可以說是國內規模最大的一部英文成語辭典，足供大專院校本科系及相關科系的師生參考，也可供翻譯及業餘英文愛好者查閱。

本辭典的最大特色有三：㈠蒐成語最多、㈡注明出典、㈢例句多引用歐美大文豪的作品。

全書二百餘萬字，二十五開本1800頁，高級道林紙精印。

定價　新台幣880元　特價700元

GV1112
C48145
1985
Orien
China

目錄

前言……一
八卦掌的鍛煉方法……三
八卦掌的三個鍛煉步驟……八
八卦掌的三盤……九
八卦掌的主要掌法……一〇
八卦掌的動作解說……一三



隆重出書

出版界絕無僅有的

金融事業用語辭典

ENGLISH-CHINESE
DICTIONARY OF FINANCIAL AFFAIRS

丁淳 主編



■ 全書：674頁
■ 25開本精裝
■ 定價：600元
■ 特價480元
■ 本公司總經銷

從純利益的觀點看，所謂實質外交，如兩國民間的貿易及文化、體育的交流，還有兩國民間互相到對方去觀光旅遊等，遠勝過兩國間徒具官方的外交關係。由於中共施展統戰技倆，欲迫使我自由中國在國際間陷入孤立，幸好我高層決策當局，一改「漢賊不兩立」的過時政策，而要「賊立，我亦立」，再進而做到「我立，賊不能立」，挽救之道，就是推展上述的實質外交，實質外交中，應以金融事業爲重心，本辭典所蒐金融名詞的範圍相當廣，包括：國際貿易、銀行、信托、證券、航運、保險業及會計、統計、審計、電子計算機等四萬餘條，並於卷末附：縮略語、企業資金平衡表會計科目、貨幣名稱表、世界主要石油公司名稱、輕工業產品名稱、石油產品名稱、複利表等。費時三年餘始成。

本辭典的編撰目的，除了配合上述的實質外交之外，尚可供從事上述各項的專業人員、老師、翻譯人員及學術研究人員的參考。也是我國成立「國際金融中心」的最佳獻禮。深信有助於現代經濟建設及對外貿易發展。

88-213918

前言

八卦掌法，是以掌法和步法的變換轉行爲中心的拳術套路。它的基本掌法是：單換掌、雙換掌、雙撞掌、穿掌、挑掌、翻身掌、搖身掌、轉身掌等八掌。它的基本步法是：起、落、扣、擺等四種。

八卦掌法可以就其八掌中的一掌單獨練習，也可以把八掌貫串起來先後穿插地連環練習。

八卦掌的運動特點是：一走，二視，三坐，四翻。這些特點爲發展身手的輕捷、靈活，特別是下肢的力量提供了必要的鍛煉條件。經由八卦掌的鍛煉，將會給我們帶來健康。

八卦掌法最早的來源，不知起於何時。在『藍簃外史』「靖邊記」裏却有這樣的記載：「嘉慶丁巳（嘉慶二年），有山東濟寧人王祥敎馮克善拳法，克善盡得其術。庚午春（嘉慶

十五年），牛亮臣見克善拳法中有八方步，亮臣曰：爾步伐似合八卦。克善曰：子何以知之？亮臣曰：我所習坎卦。克善曰：我爲離卦。亮臣曰：爾爲離，我爲坎，我二人離坎交宮，各習其所習可也。」從這裏可以看出八卦掌流傳到今天，至少也有一百多年了。

清道光中葉以後至光緒六年，是八卦掌發展最盛的時期。北方一帶，學習八卦掌的人頗多。八卦掌前輩董海川先生是當時傳授八卦掌的主要人物，從其學者有程廷華、尹福、宋長榮、張占魁等。

我從張占魁先生學習有年，粗知梗概，當此體育運動空前發展之際，頗願將自己所學之八卦掌貢獻給大家，作爲鍛煉身體的方法。爲此編寫成書，然而由於對八卦掌尚缺乏深刻的研究，不免會存在許多缺點，尚望讀者多提寶貴意見，以便今後改正。

滄縣姜容樵

八卦掌的鍛煉方法

順項提頂，溜臀收肛；鬆肩沉肘，實腹暢胸；滾鑽爭裹，奇正相生；龍形猴相，虎坐鷹翻；擰旋走轉，蹬脚摩脛；曲腿蹚泥，足心涵空；起平落扣，連環縱橫；腰如軸立，手似輪行；指分掌凹，擺肱平肩；樁如山岳，步似水中；火上水下，水重火輕；意如飄旗，又似點燈；腹乃氣根，氣似雲行；意動生慧，氣行百孔；展放收緊，動靜圓撑；神氣意力，合一集中；八掌眞理，俱在此中。

順項提頂，溜臀收肛。順項是使頸項自然竪直，在鍛煉時不要仰頭，不要低頭，也不要左右歪斜；提頂是將下頦裏收，頭向上直頂；溜臀是將臀部下垂向裏收縮，在鍛煉時不要有絲毫的向後撅臀的現象產生；收肛是將肛門的肌肉予以收縮控制，不要使它放鬆。

鬆肩沉肘，實腹暢胸。鬆肩是使兩肩向下鬆沉，在鍛煉時不要向上聳肩；沉肘是使肘部經常保持着向下沉墜，在鍛煉時必須屈如半月形；腹是「蓄氣」的良好部位，實腹就是指在鍛煉時必須將呼吸深入到腹部，使腹部充實鼓蕩，即所謂「氣沉丹田」，「內宜鼓蕩」的意

思；胸部的向外挺凸，固然會影響「氣沉丹田」，而胸部的向裏收縮，也足以影響到心臟的壓縮，阻碍了血液的流暢，因之，暢胸就是指胸部要寛鬆開展，既不要挺胸也不必縮胸。

滾鑽爭裹，奇正相生。這是指鍛煉時的勁力變化而言。滾是圓形的旋臂動作，鑽是既要轉又要向前的螺旋形的旋臂動作，爭是向外撐開，裹是向裏扣抱。這四種動作在運動時都必須使肌肉收縮產生力量。僅僅是圓形的滾轉，沒有向前的力量，這種勁力的裏面沒有向外和向前的勁力，力量不能保持最大，因之在鍛煉的時侯，必須要滾中帶鑽，使圓形的滾轉動作成爲螺旋形的動作。爭和裹也是這個意思，兩臂肘的合抱固然該使用裹力，但是裹力只有向裏收的勁，而沒有向外擴張的勁，這裏面就沒有向裏和向外的勁力產生，如果是裹裏帶爭，這裏面就有了收縮和擴張的對抗性，就有了勁力的產生。奇正兩字，是代表着二種不同性質的事物的混合。「奇正相生」。八卦掌的一切勁力，都是由滾、鑽、爭、裹四力的相互對抗，在奇正的相衝產生中所發揮出來的。

龍形猴相，虎坐鷹翻。這是指鍛煉時的身形、身法、步法的變化而言。八卦掌的運動特點之一就是「走」，這種滔滔不絕的圓形步，必須使之「形如游龍」，悠然之中含着穩重；八卦掌的運動特點之二是「視」，八卦掌在轉行時或轉身換掌時，兩眼總是注視着兩掌，所謂「手眼相隨」，眼是心之苗，「視」能顯示出運動的內在精神，這種精神必須使之像猿猴守物那樣機靈之中含着警惕意味，并由眼的注視把它表達出來；八卦掌的運動特點之三是「坐」，在轉行時，它的兩腿并不伸直，採用「坐胯」，在轉身換掌時的一頓之間又有「坐椿」的動作，這些蹲坐的動作和腿法，必須使之像「虎踞」之形，沉着有力；八卦掌的運動特點之四是「翻」，就是轉身的動作，在轉身時必須採取鷂鷹盤旋空中翻身降落的那種靈敏、洒脫之勢。

擰旋走轉，蹬脚摩脛。擰旋走轉就是說在走轉時必須是腰要擰，肘臂要擰，手掌要擰，頸項要擰，使頭手肘身擰向圓心的一面，擰成一股旋勁；蹬脚摩脛，是指在走轉時前行之脚必須輕邁，後行之脚必須蹬勁；向前進步必須貼近前脚脛骨裏側摩擦而過，不要將脚提得過高或過寛。

曲腿蹓泥，足心涵空。曲腿就是在走轉時兩腿作適度之彎曲，身體往下坐，使力量貫注兩腿；蹓泥是兩脚前進不要過高，如蹓泥之狀；足心涵空是使脚掌和脚跟同時平落地面，五趾抓地，這樣脚心就涵空了。

起平落扣，連環縱横。起平是將脚提起時也要像「足心涵空」那樣平；落扣是說落步時

不僅要平落，還要使脚裏扣；連環是不斷的意思，意識不斷，勁力不斷，動作不斷，從連環中生出縱横，上下左右四面八方一氣連環。

腰如軸立，手似輪行。八卦掌在鍛煉時必須以腰部構成運動的軸心，手動必先身動，身動必先腰動，使腰帶動一切；八卦掌在換掌的時候必須使手臂的動作如車輪那樣形成圓圈，因爲圓形動轉較爲靈敏，又含着連環不斷的作用。

指分掌凹，擺肱平肩。指分是將五指分開，不要并攏，掌凹是使掌心向裏涵空凹攏；擺肱是在轉行時兩臂必須極力向圓心的一面擺動，不可有向前推的動作；平肩是兩肩在轉行時或轉身換掌時都必須保持端正平舒，不要有一起一落的現象。

樁如山岳，步似水中。樁是指静止性的動作，八卦掌的樁步必須使之像山岳那樣穩固，似乎任何強大的力量都推它不動似的；步是指活動性的動作，八卦掌的「蹚泥步」必須使之在穩健之中含着像流水那樣輕快，這樣八卦掌的步法就不是笨重的，也不是浮飄的了。

火上水下，水重火輕。心在上屬火，腎在下屬水，所謂「心火腎水」，也就是前面所說「實腹暢胸」的心要虛，腹要實的意義。

意如飄旗，又似點燈。古代練兵，一切的降形變化，前進後退都必須以飄蕩的令旗和夜

間燈爲引導，八卦掌運動時也必須以意識引導動作，不能隨隨便便地運動。

腹乃氣根，氣似雲行。前面已經說過腹是「蓄氣」的良好部位，在鍛煉時必須將呼吸之氣深入到腹部，但是這種深呼吸的運動是猛然一口就將氣吸入腹內呢，還是慢慢地吸入呢？「氣似雲行」就說明了八卦掌的深呼吸運動必須是像空中行雲那樣慢慢地運行，不要猛然吸入，也不要猛然呼出。

意動生慧，氣行百孔。意動生慧是說八卦掌的動作如果是像前面所說的「意如飄旗，又如點燈」那樣有意識的運動，那麽就能在運動中培養出機警、敏感的素質。氣行百孔是說如果八卦掌的深呼吸是按照前面所說的「氣似雲行」那樣的話，那麽所吸入的氣氣就能輸送到各個需要的地方去。

展放收緊，動静圓撑。展放收緊是指動作姿勢的開合而言，開的姿勢要舒展遠放，合的姿勢要內收外緊；動静圓撑是指動中必須求静，静中又必須有動；動的極處就是静的發源，静的極處就是動的起端，這動和静必須相互循行，又相互含蓄。

神氣意力，合一集中。前面所說到的精神、氣息、意識、力量等等各方面的鍛煉方法，它們并不是孤立的，而是合一集中的，不集中，動作就不能完整一氣，不合一手脚就不能行

動一致。所謂「合一」，就是手與脚合，肩與胯合，肘與膝合，神與意合，氣與力合，內與外合；所謂「集中」，就是這六合必須統一，和諧，協調，取得完整。

八掌眞理，俱在此中。這是說如果完全瞭解和運用了上面所說的八卦掌的鍛煉方法，才算得到了八卦掌的眞正的技術，不然的話，那還是只算學會了一套空架子而已。

八卦掌的三個鍛煉步驟

八卦掌的鍛煉，分爲三個步驟，就是：定架子，活架子，變架子。第一步驟，一定要先練定架子，這是八卦掌打基礎的步驟。定架子就是一步一趨、慢慢地、規規矩矩地按八卦掌的動作練習。不可快。

第二步驟，是活架子。活架子是步法不停的練習。換式時，不要把步法停住，應迅速向前邁出去，每式都如此換步，就完全變成活的步法了。八卦掌的活架子，走起來如游龍、如飛鳳，夭夭嬌嬌，飄飄蕩蕩，非常美觀好看。

第三步驟是變架子。變架子是隨意變化，有時把第一掌放在最後練，有時把第八掌作第

一掌練，有時把第四掌作第二掌練，這樣隨意穿插練習，就可以千變萬化，無窮無盡，越練越多。

八卦掌的三盤

八卦掌分上盤、中盤和下盤三種練法，通稱三盤練法。上盤練法是：身體直立，走起步法來，就像尋常人走路一樣，不向下坐胯。中盤練法是：兩腿屈膝微蹲，上半身與腰部的重點落於兩腿上，走起步法來，就像踏泥踏水一般。上盤和中盤練法以走快步最相宜。下盤練法是八卦掌的最困難的練法，它必須是：腿極力彎曲，脚跟與臀部、膝蓋要成一個三角形。全身的重點落在兩腿上，走步越慢越好。

三盤的練法以中盤練法最相宜。現在一般練習八卦掌的都是練中盤，惟有練習單架子的時候，才練下盤工夫。

。

八卦掌的主要掌法

八卦掌的主要掌法，分爲仰掌、俯掌、豎掌、抱掌、劈掌、撩掌、挑掌、螺旋掌等八種

分別圖解如下：

一、仰　掌

掌心向上，五指分開，掌心凹空，如圖A。

二、俯　掌

掌心向下，五指分開，如圖B。

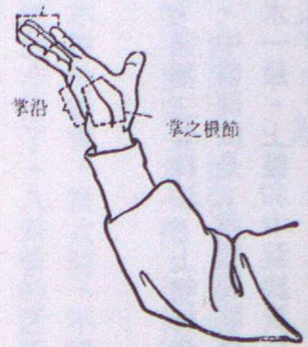


圖 A

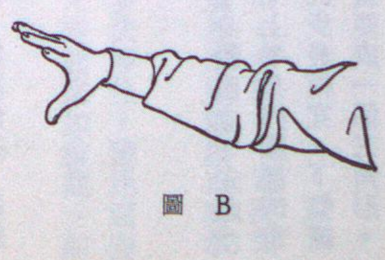


圖 B

三、豎　掌

食指、中指、無名指、小指向上分開豎直，拇指斜向上與食指作八字形，掌心向外，手腕上屈，如圖C。

又有掌心向裏或向左右者，亦叫豎掌。左右手相同

四、抱　掌

五指分開，拇指外側向上，掌心向裏，屈肘向身前作環抱式，如圖D。

五、劈　掌

五指分開，拇指外



圖 C



圖 D



圖 E

側向上，小指外側向下，掌指向前，由上向下直劈，如圖E。

六、撩　掌

五指分開，拇指外側向上，掌心向裏，由下向前撩出，如圖F。

七、挑　掌

五指分開，由下向前、向上挑出，掌指向上，如圖G。

八、螺旋掌

五指分開，向前、向上，臂外旋上舉，小指外側對向面部，掌心向外，掌指向上，如圖H。



圖 F



圖 G



圖 H

八卦掌的動作解說

第一掌

一、預備式

沿着圓圈北端開步站立，面向西方；兩臂在兩腿側自然下垂，兩手小指外側貼靠兩腿，手心向前；兩眼平視（圖1）。

要點：頭往上頂，項要豎直，全身放鬆；兩脚開步的中間距離，與兩肩寬。

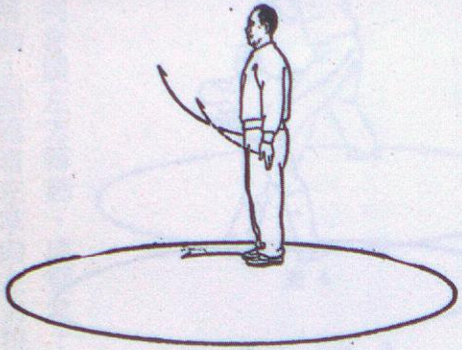


圖 1

註：圖中表示動作趨向的箭頭是：左手左脚用虛線，右手右脚用實線。



圖 2

二、倚馬問路

右足向前邁進一步，足尖裏扣；同時兩手由下向前向上斜形伸出，手心向上成仰掌，右手在前，左手在後；兩肘屈成半圓形；眼平看右掌（圖2.）。

要點：鬆肩鬆腰鬆胯，兩腿力量平衡；右掌高不過眉，左掌在右肘裏側距離約七、八寸。

三、葉底藏花（右）

左足向右足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同時臂內旋使小指外側向上，拇指外側向下，屈肘環抱胸前；左掌隨之向右腋下平穿，掌心向上，屈肘



圖 3 正



圖 3 背

環抱（圖3.及圖3.背後）。

要點：頭向右轉，眼看右肘。

四、鴻雁出群（左）

1.兩足原地不動，上身左轉；左掌從右肘下面向身體左上方（圓圈西南方）移轉上舉，與頭平齊；右掌同時臂外旋，隨左掌轉動，置於左肘裏側，兩掌成仰掌；眼看左掌（圖4.）。

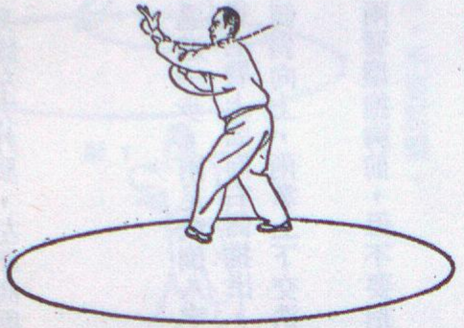


圖 4

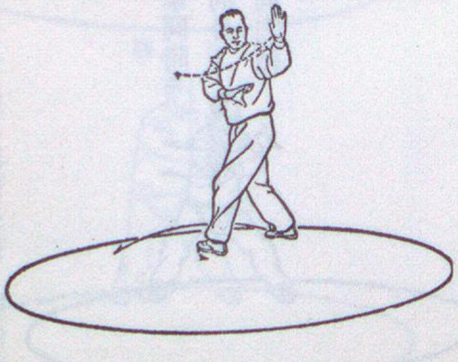


圖 5

2.上動不停，左掌臂內旋，向身體左方轉動，成豎掌；右掌隨着臂內旋，屈肘向左脅側下按，掌心向下；上身繼續向左轉動；頭隨着左掌向左方扭轉，眼看左掌（圖5.）。

3.左足尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周，走到北方原起點如圖5.時，再換接下一式。

要點：左肩左肘極力向身體左方外展，左掌高與眉齊，右掌向下向前推按，腰向左擰，行走速度要均勻。

五、紫燕抛翦（右）

右足向左足前（西方）邁進一步，兩足成倒八字；左掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從右臂上面向右側推出，掌心向外；右掌伸於左臂下面，小指外側斜向上，兩掌上下交迭；頭向右轉，眼看左掌（圖6.）。

要點：鬆肩鬆腰鬆胯，兩臂環抱胸前，但不要抱緊。

六、閉門推月（左）

左足向身體左側微移，足尖外展；上身稍向左轉；左掌同時臂內旋使拇指外側向下，從



圖 6

右向左屈肘帶回，掌心向外；右掌同時臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖7.）。

要點：兩臂要屈成半圓形，不要屈緊。

七、葉底藏花（左）

右足向左足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同時稍向左帶；右掌同時向左屈肘平穿，掌

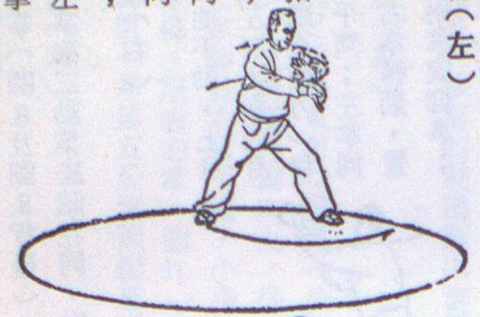


圖 7

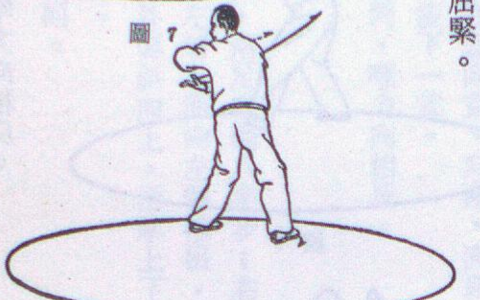


圖 8 正

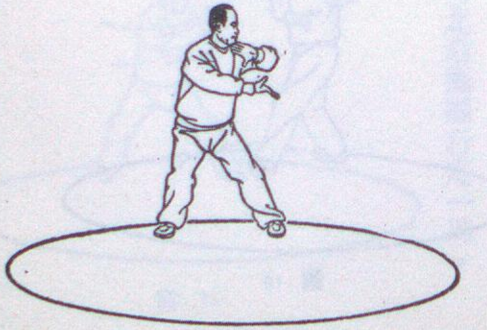


圖 8 背

心向上，成仰掌（圖8.及圖8.背後）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同，唯方向相反。

八、鴻雁出群（右）

1.兩足原地不動，上身右轉，右掌從左肘下面向身體右上方（圓圈東南方）移轉上舉，與頭平齊；左掌同時臂外旋，隨右掌轉動，置於右肘裏側，兩掌成仰掌；眼看右掌（圖9.）。

2.上動不停，右掌臂內旋，向身體右方轉動，成豎掌；左掌隨着臂內旋，屈肘

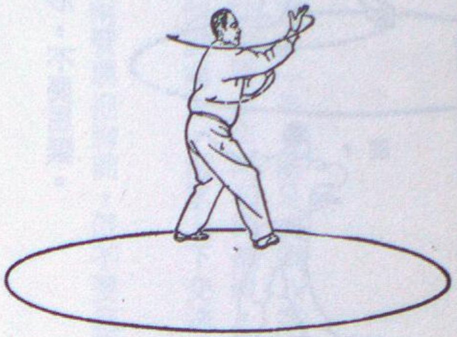


圖 9

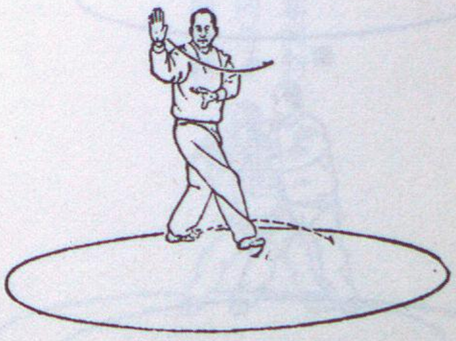


圖 10

向右脅側下按，掌心朝下；上身繼續向右轉動；頭隨着右掌向右方扭轉，眼看右掌（圖10.）。

3.右足尖外展，左足上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖10.時，再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同，唯方向相反。

九、紫燕拋翦（左）

左足向右足前（東方）邁進一步，兩足成倒八字步；右掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸於右臂下面，小指外側斜向上，兩掌上下交迭；頭向左轉，眼看右掌（圖11.）。

要點：與第一掌第五動紫燕拋翦同。

十、閉門推月（右）

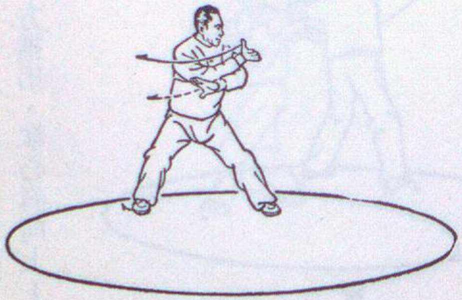


圖 11

右足向身體右側微移，足尖外展；上身稍向右轉；右掌同時臂內旋使拇指外側向下，從左向右屈肘帶回，掌心向外；左掌同時臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖12.）。

要點：與第一掌第六動閉門推月同。

第二掌

一、葉底藏花（右）

左足向右足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈，上身右轉朝向北方；右掌同時稍向右帶；左掌同時向右屈肘平穿，掌心向上，成仰

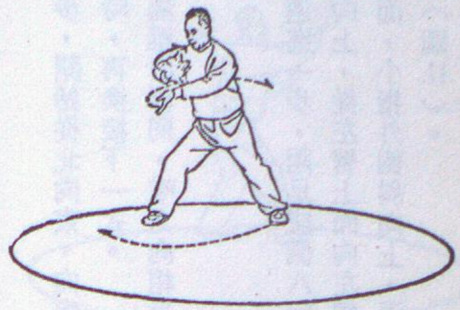


圖 12

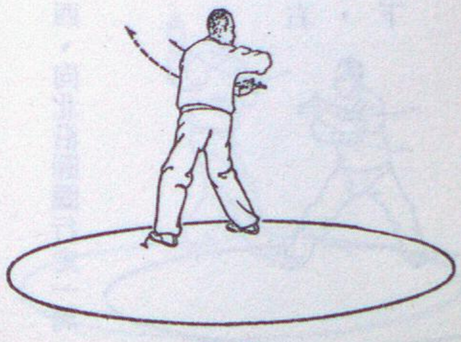


圖 13

掌（圖13.）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同。

二、鴻雁出群（左）

1. 兩足原地不動。上身左轉；左掌從右肘下面向身體左上方（圓圈西南方）移轉上舉，與頭平齊；右掌同時臂外旋，隨左掌轉動，置於左肘裏側，兩掌成仰掌；眼看左掌（圖14.）。

2. 上動不停，左掌臂內旋，向身體左方轉動，

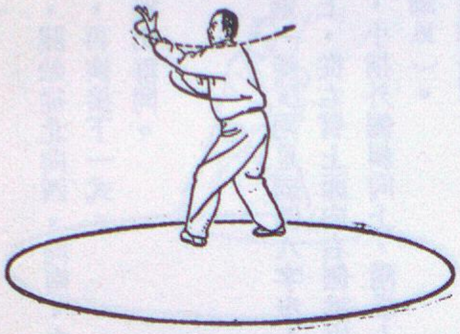


圖 14

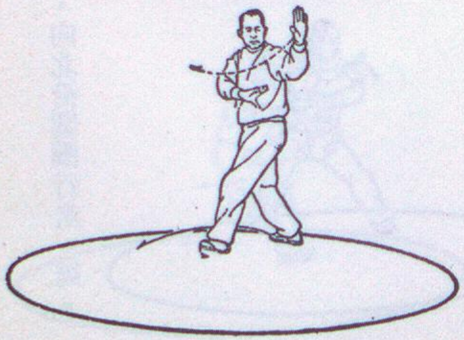


圖 15

成豎掌；右掌隨着臂內旋，屈肘向左脅側下按，掌心向下；上身繼續向左轉動；頭隨着左掌向左方扭轉，眼看左掌（圖15.）。

3.左足尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖15.時，再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同。

三、紫燕拋翦（右）

右足向左足前（西方）邁進一步，兩足成倒八字步；左掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從右臂上面向右側推出，掌心向外；右掌伸於左臂下面，小指外側斜向上，兩掌上下交迭；頭向右轉，眼看左掌（圖16.）。

要點：與第一掌第五動紫燕拋翦同。

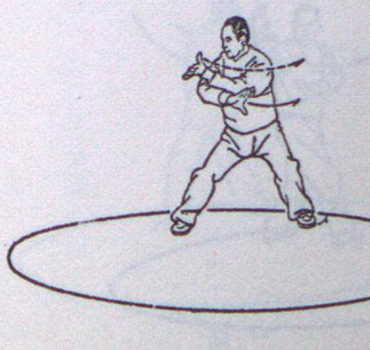


圖 16

四、閉門推月（左）

左足向身體左側微移，足尖外展，上身稍向左轉；左掌同時臂內旋使拇指外側向下，從右向左屈肘帶回，掌心向外；右掌同時臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖17.）。

要點：與第一掌第六動閉門推月同。

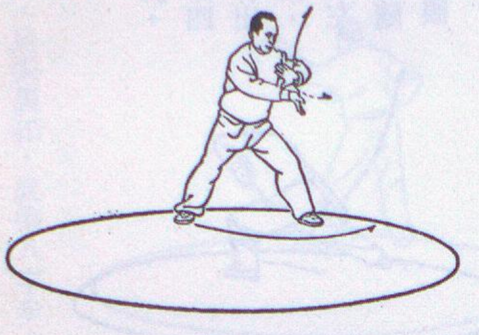


圖 17

五、猛虎出柙（左）

右足向左足前方邁進一步，兩腿微屈；上身左轉；右掌同時從左臂裏面向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外側對向面部；左掌同時向身前推出，成豎掌；眼看左掌（圖18.）。

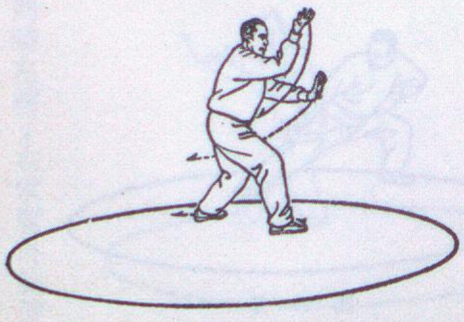


圖 18

要點：兩肩放鬆；右掌稍高過頭；右前臂微向前斜傾；左掌高與胸平；左肘微屈，位於右肘裏側；兩掌上下成直線。

六、錦鷄撒膀（左）

右掌從上由胸前屈肘下沉，叉於右腰側，拇指在後，其餘四指在前，左掌同時向西北方伸出，左腿伸直；右足尖同時裏扣，右腿屈膝下蹲；左掌隨之順着左腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着左掌向左扭轉，上身前俯，眼看左掌（圖19.及圖19.背後）。

要點：全身重量在右腿，左腿伸直。

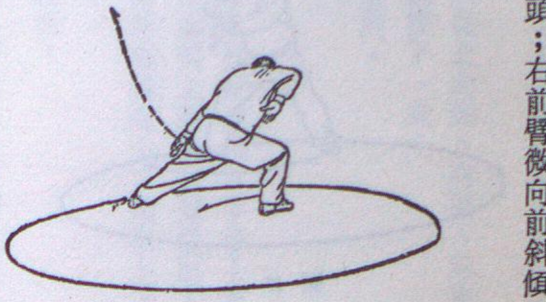


圖 19 正



圖 19 背

七、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右脚伸直，右足隨之進半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌（圖20.）。

要點：頭往上頂，項要豎直，兩腿力量平衡，左掌高與頭平齊。

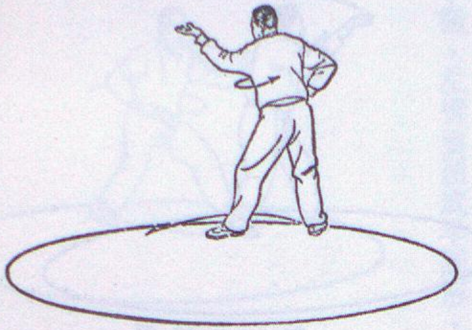


圖 20

八、腦後摘盔（右）

1.右足向左足前方上步，足尖裏扣，成倒八字步；身體同時左轉；右掌臂外旋使掌心向上，從右腰側由左臂下面向左穿出；左掌位置不變，兩臂上下交迭；眼看右掌（圖21.）。



圖 21

2.兩足不動，右掌從左臂下面向右、向上斜擺上舉，掌心仍向上；上身隨着右轉；左掌順勢屈肘置於右肘裏側；眼看右掌（圖22.）。

3.上動不停，右掌從右上方屈肘向腦後移轉，至腦後時，向頭頂上方托起；左掌從右肘裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼平視（圖23.）。

要點：頭往上頂，鬆肩鬆胯，兩臂始終屈肘，不要直臂。

九、懷中抱月（左）

右掌從身前落下，置於右腰前，拇指向後，成俯掌；左足向左伸出，上身隨之左轉；左掌同時屈肘向左掤

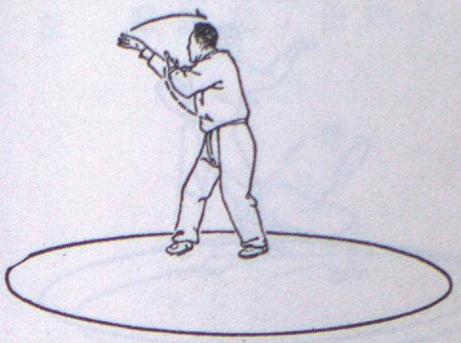


圖 22

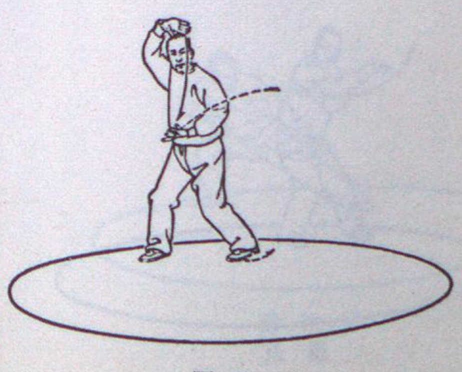


圖 23

出，拇指外側向上，掌心向裏，作抱腰式；眼看左掌（圖24.）。

要點：兩腿微屈，力量平衡，左臂要屈成半圓形，左掌與胸平齊。

十、葉底藏花（左）

右足向左足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同時臂內旋使拇指外側向下，屈肘向左平帶；右掌隨之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出（圖25.）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同，唯方向相反。

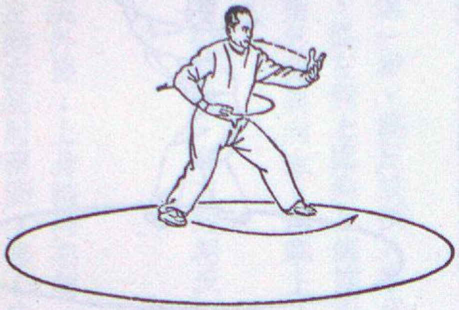


圖 24

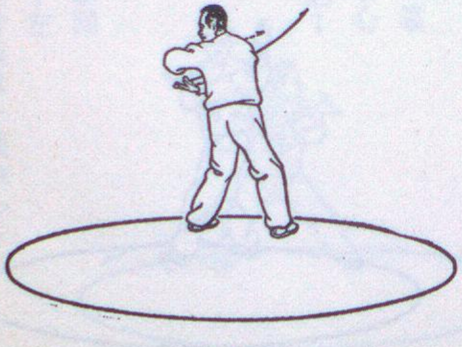


圖 25

十一、鴻雁出群（右）

1.兩足原地不動，上身右轉；右掌從左肘下面向身體右上方（圓圈東南方）移轉上舉，與頭平齊；左掌同時臂外旋，隨右掌轉動，置於右肘裏側，兩掌成仰掌；眼看右掌（圖26.）。

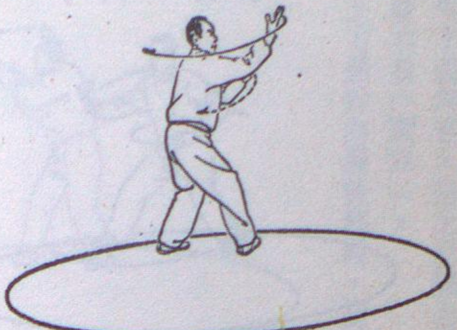


圖 26

2.上動不停，右掌臂內旋，向身體右方轉動，成豎掌；左掌隨着臂內旋，屈肘向右脅側下按，掌心向下；上身繼續向右轉動；頭隨着右掌向右方扭轉，眼看右掌（圖27.）。



圖 27

3.右足尖外展，左足上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖27.時再換接下一式。

要點：與第一掌與第四動鴻雁出群同，唯方向相反。

十二、紫燕抛蘱（左）

左足向右足前（東方）邁進一步，兩足成倒八字步；右掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸於右臂下面，小指外側斜向上，兩掌上下交迭；頭向左轉，眼看右掌。

要點：與第一掌第五動紫燕抛蘱同，唯方向相反。

十三、閉門推月（右）

右足向身體右側微移，足尖外展；上身稍向右轉；右掌同時臂內旋使拇指外側向下，從左向右屈肘帶回，掌心向外；左掌同時臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖29.）。

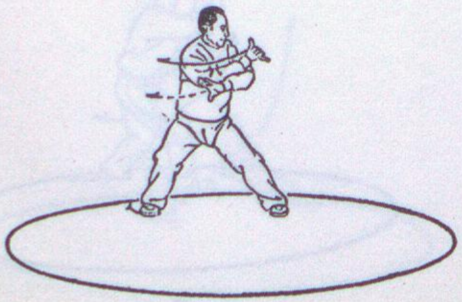


圖 28

要點：與第一掌第六動閉門推月同，唯方向相反。

十四、猛虎出柙（右）

左足向右足前方邁進一步，兩腿微屈；上身右轉；左掌同時從右臂裏面向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外側對向面部；右掌同時向身前推出，成豎掌；眼看右掌（圖30.）。

要點：與第二掌第五動猛虎出柙同，唯方向相反。



圖 29



圖 30

十五、錦鷄撒膀（右）

左掌從上由胸前屈肘下沉，叉於左腰側，拇指在後，其餘四指在前；右足同時向東北方伸出，右腿伸直；左足尖同時裏扣；左腿屈膝下蹲；右掌隨之順着右腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌（圖31.）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撒膀同，唯方向相反。

十六、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足隨之進半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌（圖32.）。

要點：與第二掌第七動移花接木同，唯方向相反。

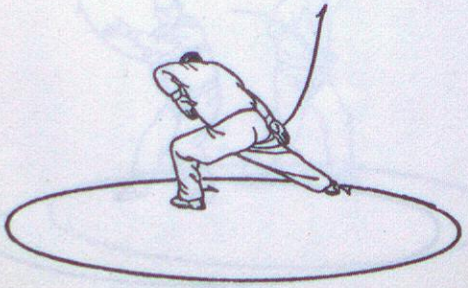


圖 31

十七、腦後摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖裏扣，成倒八字步；身體同時右轉；左掌臂外旋使手心向上，從腰側由右臂下面向右穿出；右掌位置不變，兩臂上下交迭（圖33.）。

2.兩足不動，左掌從右臂下面向左、向上斜擺上舉，掌心仍向上；上身隨着左轉；右掌順勢屈肘置於左肘裏側；眼看左掌（圖34.）。

3.上動不停，左掌從左上方屈肘向腦後移轉；至腦後時，向頭頂上方托起；右掌從左肘

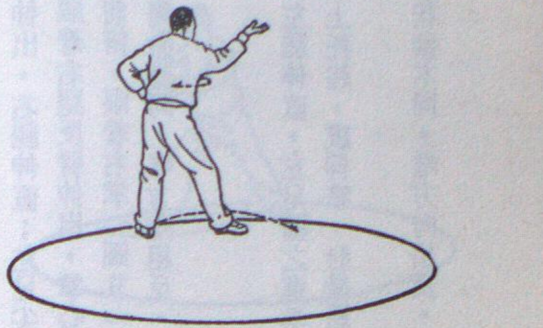


圖 32



圖 33

裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼平視（圖35.）。

要點：與第二掌第八動腦後摘盔同，唯方向相反。

十八、懷中抱月（右）

左掌從身前落下，置於左腰前，拇指向後，成俯掌；右足向右伸出，上身隨之右轉；右掌同時屈肘向右掤出，拇指外側向上，掌心向裏作抱腰式；眼看右掌（圖36.）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同，唯方向相反。

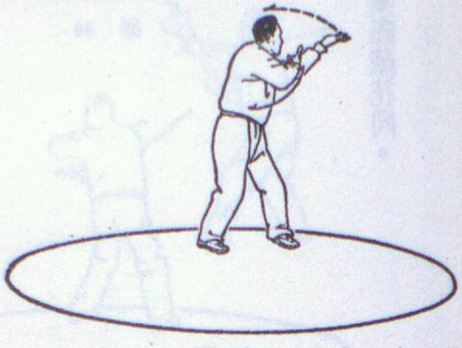


圖 34

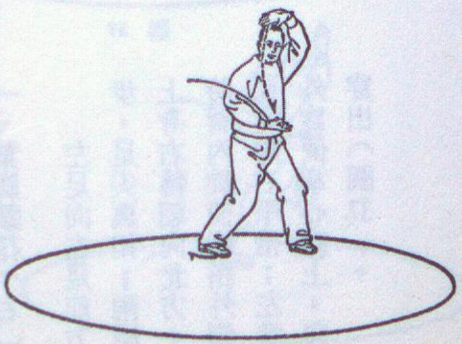


圖 35

第三掌

一、葉底藏花（右）

左足向右足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同時臂內旋使拇指外側向下，屈肘向右平帶；左掌隨之臂外旋使掌心向上，向右腋下穿出（圖37.）。



圖 36



圖 37

要點：與第一掌第三動葉底藏花同。

二、鴻雁出群（左）

1.兩足原地不動，上身左轉；左掌從右肘下面向身體左上方（圓圈西南方）移轉上舉，與頭平齊；右掌同時臂外旋，隨左掌轉動，置於左肘裏側，兩掌成仰掌；眼看左掌（圖38.）。

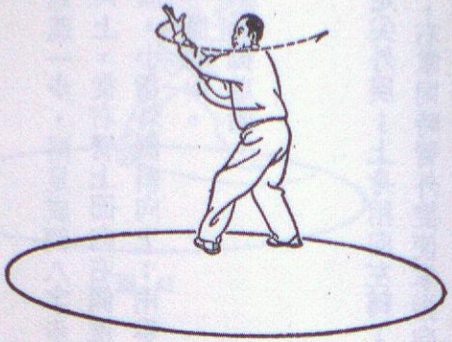


圖 38

2.上動不停，左掌臂內旋，向身體左方轉動，成豎掌；右掌隨着臂內旋，屈肘向左側下按，掌心向下；上身繼續向左轉動；頭隨着左掌向左方扭轉，眼看左掌（圖39.）。



圖 39

3.左足尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周。走到北

方原起點如圖39.時，再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同。

三、紫燕抛翦（右）

右足向左足前（西方）邁進一步，兩足成倒八字步；左掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從右臂上面向右側推出，掌心向外；右掌伸於左臂下面，小指外側斜向上；兩掌上下交迭；頭向右轉，眼看左掌（圖40.）。

要點：與第一掌第五動紫燕抛翦同。

四、閉門推月（左）

左足向身體左側微移，足尖外展；上身稍向左轉；左掌同時臂外旋使拇指外側向下，從右向左屈肘帶回，掌心向外；右掌同時臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖41.）。



圖 40

要點：與第一掌第六動閉門推月同。

五、鴿子鑽天（右）

右足向左足前邁進一步，兩足成倒八字步；右掌同時從左臂外面向上舉起，掌背向外；左掌隨之向襠前落下，掌心向外；眼看右掌（圖42及圖42背後）。

要點：兩腿彎曲，兩膝裹扣，右掌上舉離頭頂約七、八寸。

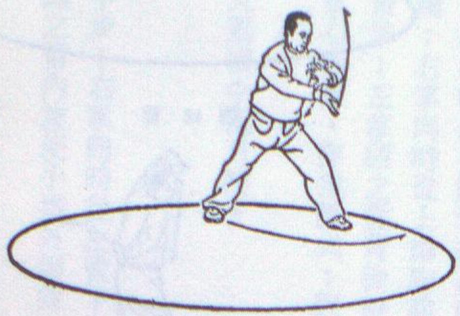


圖 41

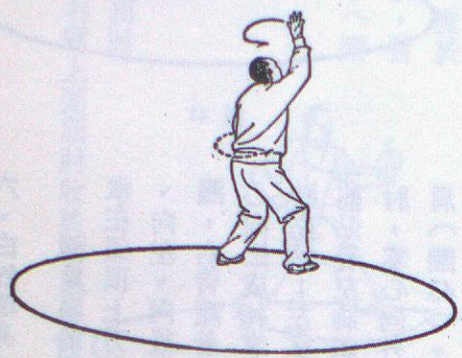


圖 42 正

要點：擰腰，鬆胯，兩臂均屈。

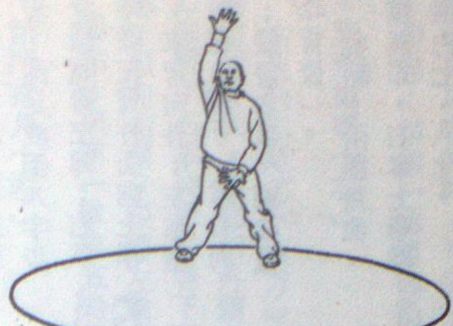


圖 42 背



圖 43

六、白蛇纏身（右）

兩足原地不動，右掌在頭頂上方從右向前、向左、向後劃一小圓圈，右臂隨着內旋，掌心向上成托掌；身體同時左轉；左掌隨之由襠前貼着左胯繞向背後屈肘，掌心向外；眼看左肩（圖43.）。

七、懷中抱月（左）

左足經身後向右側撤一步，上身隨着從左向後轉，右足尖裏扣，兩腿均屈膝略蹲；右掌同時從上由胸前落下，置於右腰側，拇指向後，成俯掌；左掌隨之從背後繞向身前，臂外旋使拇指外側向上，掌心向裏，作抱腰式；眼看左掌（圖44.）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同。

八、玉女獻書（右）

右足向左足前邁進半步；右掌同時從左臂下面向前屈肘穿出，掌心向上；左掌隨之臂內旋使小指外側向上，從右臂上面屈肘收於右肩外側；眼看右掌（圖45.）。

要點：兩腿微屈，鬆肩沉肘，右掌高與眉齊。

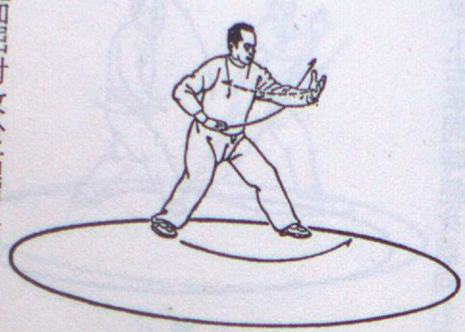


圖 44

九、泰山壓頂（右）

右足尖裏扣，左足尖外展，上身左轉向西；右掌同時從右向後轉至頭頂上方，掌心仍向上；左掌隨之從右肩外側落至腹前，掌心向上；眼向西方平視（圖46.）。

要點：兩腿力量要平衡，右掌離頭頂約四、五寸。

十、黑熊反背（左）

右足向左足前邁進一步，上身左轉向南，兩腿屈膝成馬步；右掌同時經身前向右側下按，掌心向下；左掌同時由腹前向左側下按，掌心向下；兩臂均微屈；眼看左掌（圖47.）。

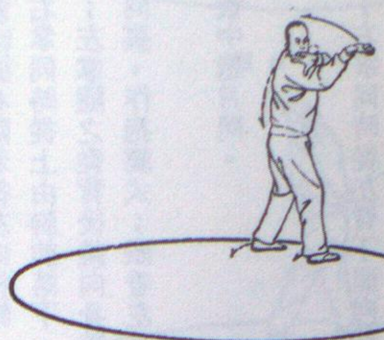


圖 45

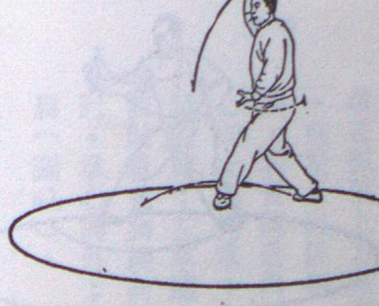


圖 46

要點：兩腿稍屈，鬆腰鬆胯。

十一、黃鷹搖嗉（右）

左足尖外展，右足尖裏扣，上身左轉；左掌同時在身前提起，右掌則從左掌下面向身前屈肘伸出，掌指向上，掌心朝前；左掌在右掌伸出後，屈肘落於左腰側，掌指向前，掌心向下；眼看右掌（圖48.）。

要點：右掌高與眉齊，兩臂均屈，沉肩墜肘。

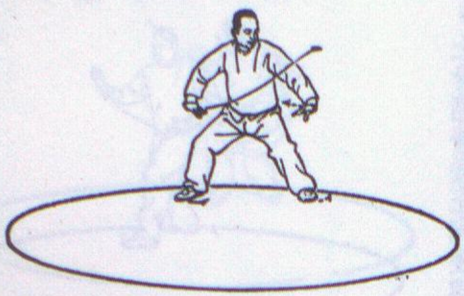


圖 47



圖 48

十二、黄鷹掐嗉（左）

右足向左足前邁進一步，兩腿微屈；左掌同時從右掌下面屈肘向身前伸出，掌指向上，掌心向前；右掌同時屈肘收於右腰側，掌指向前，掌心向下；眼看左掌（圖49.）。

要點：左掌高與眉齊，兩臂均屈，沉肩墜肘。

十三、猿猴摘果（左）

右足尖裏扣，左足尖外展，上身隨着從左向後轉，面向西北；左掌同時將無名指和小指屈攏，用拇指壓住，食指和中指伸直，從身前落下，隨轉體向左屈肘伸出，掌心向上；右掌



圖 49



圖 50

不變，隨身轉動；眼看左掌（圖50.）。

要點：頭往上頂，兩肩放鬆，左掌高與頭齊。

十四、猿猴坐洞（左）

左足退回半步，以足尖點地，右腿屈膝半蹲，成鷄蹬步；左掌同時收回，停於左肩旁；眼看左掌（圖51.）。

要點：右腿支持身體重量，上身略向前傾，防止聳肩拱背。

十五、麒麟吐書（右）

左足向西上半步，右足繼之前進一步；左足提起，貼於右腿裏側，成獨立步；右掌同時

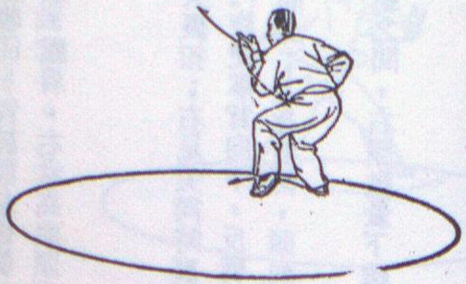


圖 51



圖 52

從左臂下面向前上穿，掌心向上，肘微屈；左掌同時將無名指、小指、拇指鬆開，臂內旋使掌心向下，從前向下、向後屈肘收回，置於腰左後側；眼看右掌（圖52.）。

要點：右腿微屈，頭往上頂，鬆肩，右掌高與頭齊。

十六、飛燕抄水（左）

左足向身後落步伸出，足尖裏扣；右足尖同時裏扣，右腿屈膝下蹲，成僕步；右掌同時臂內旋使掌背向下，反臂伸直；左掌則隨着左腿反臂伸出，掌心反向上；上身前俯，頭向左扭轉，眼看左掌（圖53.）。

要點：全身重量，落於兩腿之間，右腿盡量下蹲。

十七、懷中抱月（左）

上身直起，左足尖外展，右足尖裏扣，兩腿微屈；右掌屈肘置於右腰側，拇指向後成俯掌；左掌同時臂外旋使拇指外側向上

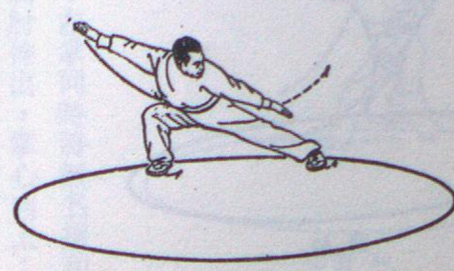


圖 53

，屈肘作抱腰式；眼看左掌（圖54.）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同。

十八、葉底藏花（左）

右足向左足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身左轉朝北方；左掌同時臂內旋使拇指外側向下，屈肘向左平帶；右掌隨之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出（圖55.）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同，唯方向相反。



圖 54

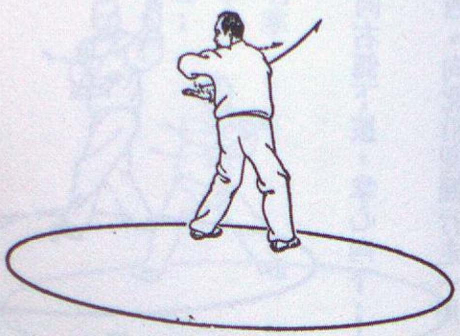


圖 55

十九、鴻雁出群（右）

1.兩足原地不動，上身右轉；右掌從左肘下面向身體右上方（圓圈東南方）移轉上舉，與頭平齊。左掌同時臂外旋，隨右掌轉動，置於右肘裏側，兩掌成仰掌；眼看右掌（圖56.）。



圖 56

2.上動不停，右掌臂內旋，向身體右方轉動，成豎掌；左掌隨着臂內旋，屈肘向右側下按，掌心向下；上身繼續向右轉動；頭隨着右掌向右方扭轉，眼看右掌（圖57.）。



圖 57

3.右足尖外展，左足上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北

方原起點如圖57.時，再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同，唯方向相反。

二〇、紫燕抛蔦（左）

左足向右足前（東方）邁進一步，兩足成倒八字步；右掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸於右臂下面，小指外側斜向上；兩掌上下交迭；頭向左轉，眼看右掌（圖58.）。

要點：與第一掌第五動紫燕抛蔦同，唯方向相反。

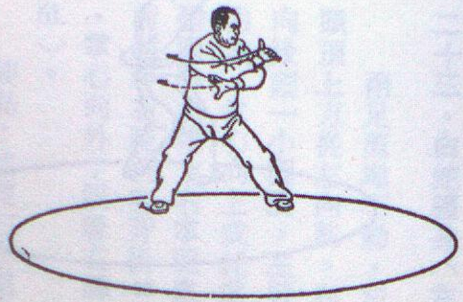


圖 58

二十一、閉門推月（右）

右足向身體右側微移，足尖外展；上身稍向右轉；右掌同時臂外旋使拇指向下，從左向右屈肘帶回，掌心向外；左掌同時臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖59.）。

要點：與第一掌第六動閉門推月同，唯方向相反。

二十二、鷂子鑽天（左）

左足向右足前邁進一步，兩足成倒八字步；身體隨向右轉；左掌同時從右臂外面向上舉起，掌背向外；右掌隨之向襠前落下，掌心向外；眼看左掌（圖60.及圖60.背後）。

要點：與第三掌第五動鷂子鑽天同，唯方向相反。



圖 59



圖 60 正

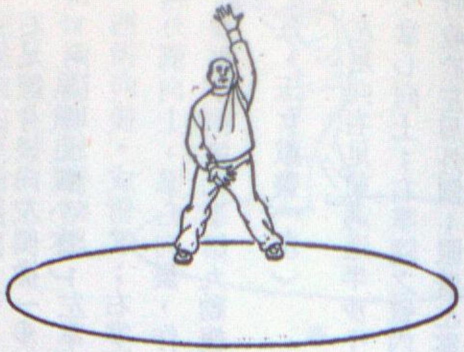


圖 60 背



圖 61

二十三、白蛇纏身（左）

兩足原地不動，左掌在頭頂上方從左向前、向右、向後劃一小圓圈，左臂隨着內旋，掌心向上成托掌；身體同時右轉；右掌隨之由襠前貼着右胯繞向背後，屈肘，掌心向外；眼看右肩（圖61.）。

要點：與第三掌第六動白蛇纏身同，唯方向相反。

二十四、懷中抱月（右）

右足經身後向左側撤一步，上身隨着從右向後轉，左足尖裏扣，兩腿均屈膝略蹲；左掌同時從上由胸前落下，置於左腰側，拇指向後，成俯掌；右掌隨之從背後繞向身前，臂外旋使拇指外側向上，掌心向裏，作抱腰式；眼看右掌（圖62.）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同，唯方向相反。

二十五、玉女獻書（左）

左足向右足前邁進半步；左掌同時從右臂下面向前屈肘穿出，掌心向上；右掌隨之臂內旋使小指外側向上，從左臂上面屈肘收於左肩外側；眼看左掌（圖63.）。

要點：與第三掌第八動玉女獻書同，唯方向相反。



圖 62

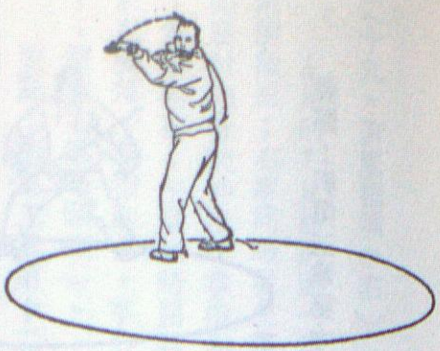


圖 63



圖 64

二十六、泰山壓頂（左）

左足尖裏扣，右足尖外展，上身右轉向東；左掌同時從左向後轉至頭頂上方，掌心仍向上；右掌隨之從左肩外側落至腹前，掌心向上；眼向東方平視（圖64.）。

要點：與第三掌第九動泰山壓頂同，唯方向相反。

二十七、黑熊反背（右）

左足向右足前邁進一步，上身右轉向南，兩腿屈膝成馬步；左掌同時從身前向左側下按，掌心向下；右掌同時由腹前向右側下按，掌心向下；兩臂均微屈；眼看右掌（圖65.）。

要點：與第三掌第十動黑熊反背同，唯方向相反。

二十八、黃鷹搯嗉（左）

右足尖外展，左足尖裏扣，上身右轉；右掌同時在身前提起，左掌則從右掌下面向身前屈肘伸出，掌指向上，掌心朝前；右掌在左掌伸出後，屈肘落於右腰側，掌指向前，掌心向下；眼看左掌（圖66.）。



圖 65

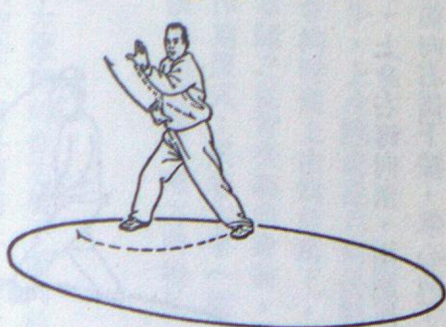


圖 66

要點：與第三掌第十一動黃鷹搯嗉同，唯方向相反。

二十九、黃鷹搯嗉（右）

左足向右足前邁進一步，兩腿微屈；右掌同時從左掌下面屈肘向身前伸出，掌指向上，掌心向前；左掌同時屈肘收於左腰側，掌指向前，掌心向下；眼看右掌（圖67.）。

要點：與第三掌第十二動黃鷹搯嗉同，唯方向相反。

三十、猿猴摘果（右）

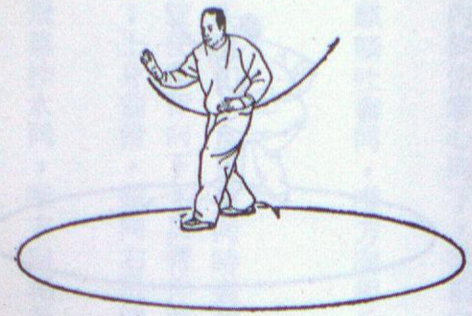


圖 67



圖 68

左足尖裏扣，右足尖外展，上身隨着從右向後轉，面向東北；右掌同時將無名指和小指屈攏，用拇指壓住，食指和中指伸直，從身前落下，隨轉體向右屈肘伸出，掌心向上；左掌

不變，隨身轉動；眼看右掌（圖68.）。

要點：與第三掌第十三動猿猴摘果同，唯方向相反。

三十一、猿猴坐洞（右）

右足退回半步，以足尖點地，左腿屈膝半蹲，成雞蹬步；右掌同時收回，停於右肩旁；眼看右掌（圖69.）

要點：與第三掌第十四動猿猴坐洞同，唯方向相反

三十二、麒麟吐書（左）

右足向東上半步，左足繼之前進一步；右足提起，



圖 69



圖 70

貼於左腿裏側，成獨立步；左掌同時從右臂下面向前上穿，掌心向上，肘微屈；右掌同時將無名指、小指、拇指鬆開，臂內旋使掌心向下，從前向下，向後屈肘收回，置於腰右後側；眼看左掌（圖70.）。

要點：與第三掌第十五動麒麟吐書同，唯方向相反。

三十三、飛燕抄水（右）

右足向身後落步伸出，足尖裏扣；左足尖同時裏扣，左腿屈膝下蹲，成僕步；左掌同時臂內旋使掌背向下，反臂伸直；右掌則隨着右腿反臂伸出，掌心反向上；上身前俯，頭向右扭轉，眼看右掌（圖71.）。

要點：與第三掌第十六動飛燕抄水同，唯方向相反。

三十四、懷中抱月（右）

上身直起，右足尖外展，左足尖裏扣，兩腿微屈；左掌屈肘置

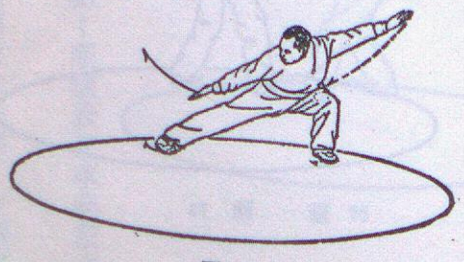


圖 71

於左腰側，拇指向後成俯掌；右掌同時臂外旋使拇指外側向上，屈肘作抱腰式；眼看右掌（圖72.）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同，唯方向相反。

第四掌

一、葉底藏花（右）

左足向右足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同時臂內旋使拇指外側向下，屈肘向右平帶；左掌隨之臂外旋使掌心向上，向右腋下穿出（圖73.）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同。



圖 72



圖 73

二、鴻雁出群（左）

1.兩足原地不動，上身左轉；左掌從右肘下面向身體左上方移轉上舉，與頭平齊；右掌同時臂外旋，隨左掌轉動，置於左肘裏側，兩掌成仰掌；眼看左掌（圖74.）。

2.上動不停，左掌臂內旋，向身體左方轉動，成豎掌；右掌隨着臂內旋，屈肘向左側下按，掌心向下；上身繼續向左轉動；頭隨着左掌向左方扭轉，眼看左掌（圖75.）。

3.左足尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周。走到北

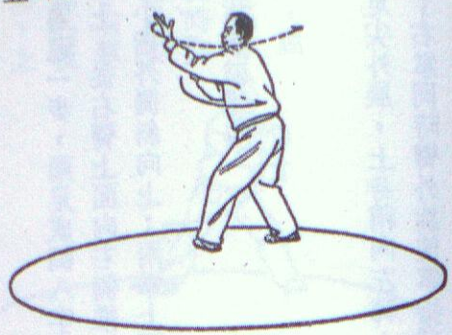


圖 74



圖 75

方原起點如圖75.時，再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同。

三、紫燕抛蔴（右）

右足向左足前（西方）邁進一步，兩足成倒八字步；左掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從右臂上面向右側推出，掌心向外；右掌伸於左臂下面，小指外側斜向上；兩掌上下交迭，頭向右轉，眼看左掌（圖76.）。

要點：與第一掌第五動紫燕抛蔴同。

四、閉門推月（左）

左足向身體左側微移，足尖外展，上身稍向左轉；左掌同時臂內旋使拇指外側向下，從右向左屈肘帶回，掌心向外；右掌同時臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖77.）。



圖 76

要點：與第一掌第六動閉門推月同。

五、錦鷄撒膀（右）

左掌臂內旋使掌心向下，屈肘收於左腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；右足同時向西南方伸出，右腿伸直；左足尖同時裏扣，左腿屈膝下蹲；右掌隨之順着右腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌（圖78.）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撒膀同，唯方向相反。



圖 77

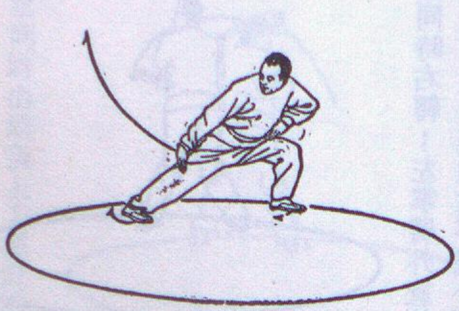


圖 78

六、移花接木（右）

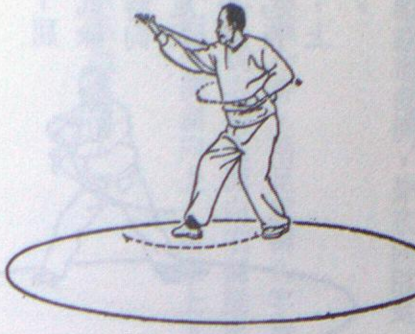
足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足隨之進半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌（圖79.）。

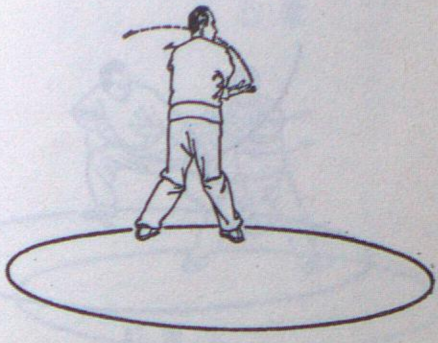
要點：與第二掌第七動移花接木同，唯方向相反。

七、腦後摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖裏扣，成倒八字步；身體同時右轉；左掌臂外旋使手心向上，從腰左側由右臂下面向右穿出；右掌位置不變，兩臂上下交迭；眼向右平視（圖80）。

2.兩足不動，左掌從右臂下面向左、向上斜攏上舉，掌心仍向上；上身隨着左轉，右掌


圖 79


圖 80

順勢屈肘置於左肘裏側；眼看左掌（圖81）。

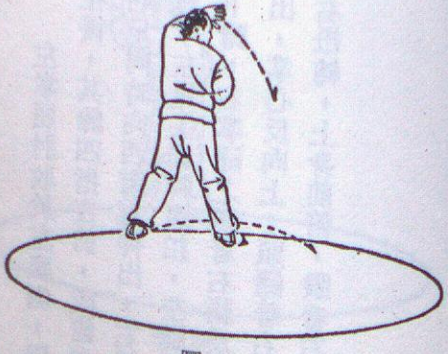
3.上動不停，左掌從左上方屈肘向腦後移轉，至腦後時，向頭頂上方托起；右掌從左肘裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼平視（圖82）。

要點：與第二掌第八動腦後摘盔同，唯方向相反。

八、蜀道橫雲（左）

右足尖外展，左足向右足前方邁進一步，右腿後坐；左掌同時由頭頂上方屈肘向上身左前方下按，掌背向上，成橫掌；右掌同時臂內旋使掌心朝下，移於腰右側；眼看左掌（圖83）。


圖 81


圖 82

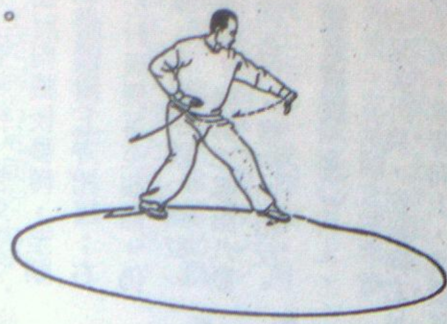


圖 83

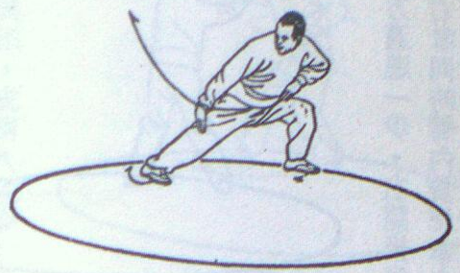


圖 84

要點：左掌腕關節緊扣，與左足上下相對。

九、錦鷄撤膀（右）

左掌屈肘收於左腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；右足同時向西南方伸出，右腿伸直；左足尖同時裏扣，左腿屈膝下蹲；右掌隨之順着右腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌（圖84）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撤膀同，唯方向相反。

十、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足隨之進半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌（圖85）。

要點：與第二掌第七動移花接木同，唯方向相反。



圖 85



圖 86

十一、烏龍纏腰（左）

1.左足向右足前邁進一步，足尖裏扣，兩足成倒八字步；左掌同時臂外旋使掌心向上，從右臂下面向上屈肘托起，掌指向後；右掌同時屈肘收於左肘裏側，上身隨之右轉；眼看左掌（圖86）。

2.上動不停，左掌從左側由頭後續向右側，拇指外側向下；上身隨之向右扭轉，兩足不動；右掌同時從身前經腹部屈肘繞向身後，掌背貼身，拇指外側向上；頭右轉，眼看右肘（圖87）。

要點：在左掌上托時，左臂要屈，左腕要屈緊，兩腿彎曲，兩膝要向裏緊扣，胸要內涵；在右掌纏腰時，兩肩關節要放鬆使之柔活，兩掌和轉身的動作要協調一致。

十二、走馬活挾（右）

右足向東進半步，上身前移，右掌同時從背後向身



圖 87

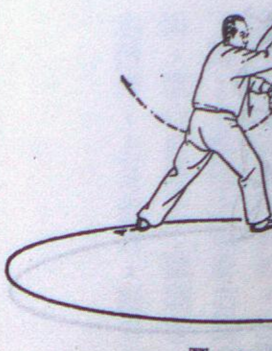


圖 88

前屈肘上舉，掌心向裏，掌指向上；左掌隨之從上屈肘向胸前下按，拇指外側向裏；眼看右掌（圖88）。

要點：右掌稍高過頭，左掌與右肘上下相對，兩臂均屈成弧形；肩、胯要放鬆，兩掌要用力。

十三、行步撩衣（左）

右足尖裏扣，上身左轉，左足伸出半步，左腿伸直，右腿屈膝；右掌屈肘從身前下降，停於腹部右側，掌心向下，成俯掌；左掌從身前向下、向左反臂上撩，掌心反向上；眼看左掌（圖89及圖89背後）。

要點：全身重量在右腿，上

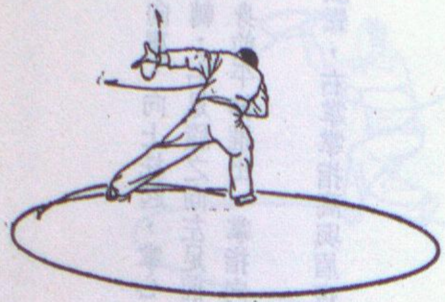


圖 89 正



圖 89 背

身前俯。

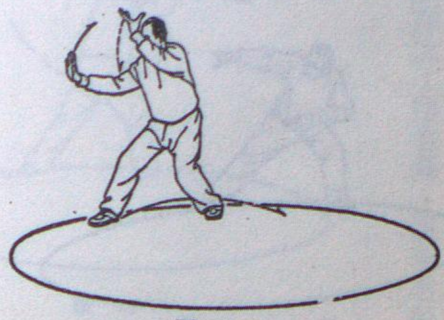
十四、**推山入海**

左前臂外旋，左掌屈肘向下、向裏、向上托起，掌心向上，掌指向前；左足尖外展，上身左轉；右足隨之向左足前邁進一步，兩腿屈膝略蹲；右掌同時向身前平伸推出，掌指向上，肘微屈；眼看右掌（圖90）。

要點：動作要協調，兩肩要放鬆，右掌掌指高與眉齊，左掌稍高過頭。推掌時右腕必屈緊。

十五、**蝙蝠落地（右）**

1.右足向左足後方退一步，兩腿屈膝成爲歇步，左腿蓋壓在右腿上面，右足跟離地掀起；右掌同時向上屈肘托起，腕關節略向外旋，拇指對向面部，掌心向上；左掌隨之落於右肘裏側，眼看右掌（圖91）。


圖 90

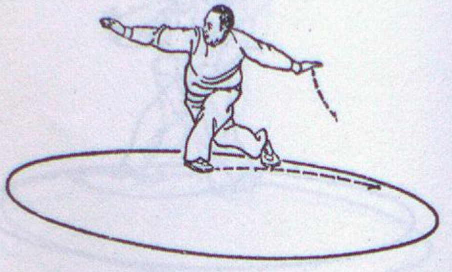
2.右掌向外、向前、向裏轉腕平繞一圈，隨即反臂向前平伸撩出，掌心反向上；兩腿隨之向下沉坐，左掌同時向身後反臂伸出，掌心反向上；眼看右掌（圖92）。

要點：歇步時，左足尖必須外展，兩腿靠緊，右掌高與頭齊；右掌平繞時，必須以腕關節爲軸轉動，反撩之後，掌高稍過右肩。

十六、**飛燕抄水（左）**

左足向東使腿伸出，足尖裏


圖 91


圖 92

扣；右足跟落地踏實，步法穩重；左掌順勢直臂下沉；頭向左轉，眼看左掌（圖93）。

要點：全身重量，坐於右腿。

十七、懷中抱月（左）

上身直起，左足尖稍外展，右足隨着前移半步，兩腿稍屈；右掌同時屈肘收於右腰側，掌指向前，掌心向下；左掌隨着臂外旋使拇指外側向上，掌心向裏，屈肘環抱，作抱腰式；眼看左掌（圖94）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同。

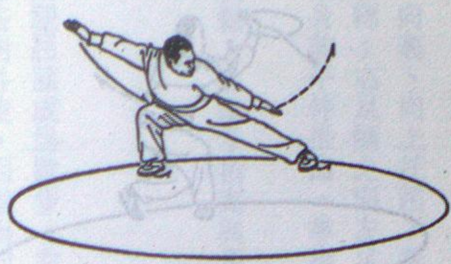

圖 93


圖 94

十八、葉底藏花（左）

右足向左足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同時臂內旋使拇指外側朝下，屈肘向左帶平；右掌隨之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出（圖95）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同，唯方向相反。


圖 95


圖 96

十九、鴻雁出群（右）

1.兩足原地不動，上身右轉；右掌從左肘下面向身體右上方移轉上舉與頭平齊；左掌同時臂外旋，隨右掌轉動，置於右肘裏側；兩掌成仰掌，眼看右掌（圖96）。

2.上動不停，右掌臂內旋，向身體右方轉動，成豎掌；左掌隨着臂內旋，屈肘向右側下按，掌心向下；上身繼續向右轉動；頭隨着右掌向右方扭轉，眼看右掌（圖97）。

3.右足尖外展，左足上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖97時再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同，唯方向相反。

二十、紫燕抛萮（左）

左足向右足前（東方）邁進一步，兩足成倒八字步；



圖 97

右掌同時臂外旋，使拇指外側向上，從左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸於右臂下面，小指外側斜向上；兩掌上下交迭；頭向左轉，眼看右掌（圖98）。

要點：與第一掌第五動紫燕抛萮同，唯方向相反。



圖 98

二十一、閉門推月（右）

右足向身體右側微移，足尖外展，上身稍向右轉；右掌同時臂內旋使拇指外側向下，從左向右屈肘帶回，掌心向外；左掌同時臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看兩掌（圖99）。

要點：與第一掌第六動閉門推月同，唯方向相反。



圖 99

二十二、錦鷄撒膀（左）

右掌臂內旋使掌心向下，屈肘收於右腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；左足同時向東南方伸出，左腿伸直；右足尖同時裏扣，右腿屈膝下蹲；左掌隨之順着左腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着左掌向左扭轉，上身前俯，眼看左掌（圖100）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撒膀同。

二十三、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足隨之進半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌（圖101）。

要點：與第二掌第七動移花接木同。



圖 100

二十四、腦後摘盔（右）

1. 右足向左足前方上步，足尖裏扣成倒八字步；身體同時左轉；右掌臂外旋使手心向上，從右腰側由左臂下面向左穿出；左掌位置不變，兩臂上下交迭（圖102）。

2. 兩足不動，右掌從左臂下面向右、向上斜擺上舉，掌心仍向上；上身隨着右轉；左掌順勢屈肘置於右肘裏側；眼看右掌（圖103）。

3. 上動不停，右掌從右上方屈肘向腦後移轉，至腦後時，向頭頂上方托起，左掌從右肘裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼平視（圖104）。



圖 101

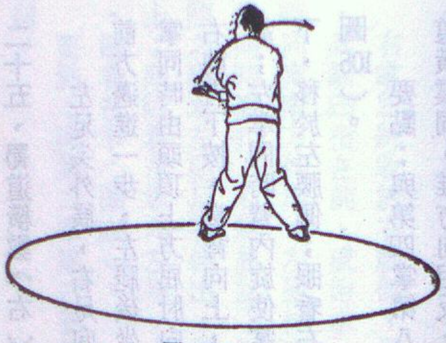


圖 102



圖 103

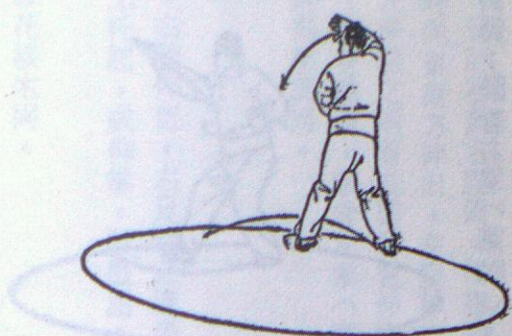


圖 104

要點：與第二掌第八動腦後摘盔同。

二十五、蜀道橫雲（右）

左足尖外展，右足向左足前方邁進一步，左腿後坐；右掌同時由頭頂上方屈肘向上身右前方下按，掌背向上，成橫掌；左掌同時臂內旋使掌心朝下，移於左腰側；眼看右掌（圖105）。

要點：與第四掌第八動蜀道橫雲同，唯方向相反。

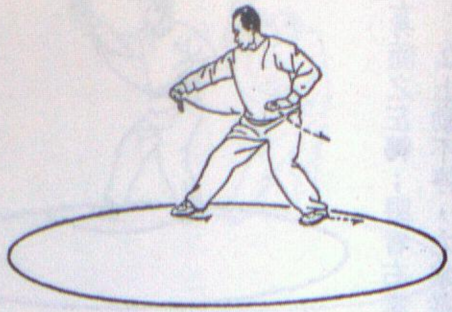


圖 105

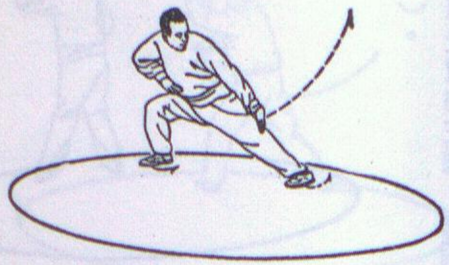


圖 106

二十六、錦鷄撒膀（左）

右掌屈肘收於右腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；左掌同時向東南方伸出，左腿伸直；右足尖同時裏扣，右腿屈膝下蹲；左掌隨之順着左腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着左掌向左轉，上身前俯，眼看左掌（圖106）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撒膀同。

二十七、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足隨之進半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向

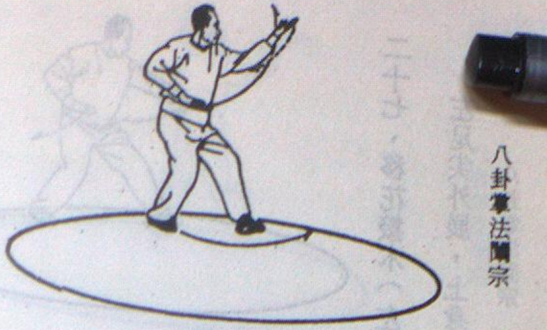


圖 107



圖 108

上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌（圖107）。

要點：與第二掌第七動移花接木同。

二十八、烏龍纏腰（右）

1.右足向左足前邁進一步，足尖裏扣，兩足成倒八字步；右掌同時臂外旋使掌心向上，從左臂下面向上屈肘托起，掌指向後；左掌同時屈肘收於右肘裏側，上身隨之左轉；眼看右掌（圖108）。

2.上動不停，右掌從右側向頭後繞向左側，拇指外側向下；上身隨之向左扭轉，兩足不動；左掌同時從身前經腹部屈肘繞向身後，掌背貼身，拇指外側向上，頭左轉，眼看左肘（圖109）。

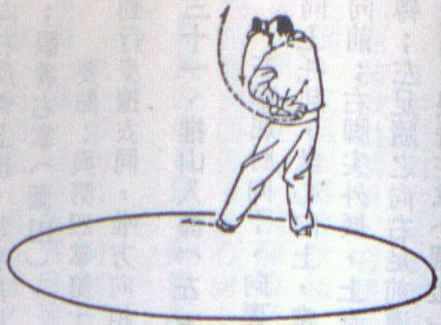


圖 109

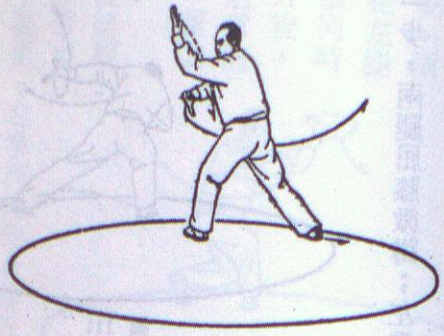


圖 110

要點：與第四掌第十一動烏龍纏腰同，唯方向相反。

二十九、走馬活挾（左）

左足向西進半步，上身前移，左掌同時從背後向身前屈肘上舉，掌心向裏，掌指向上；右掌隨之從上屈肘向胸前下按，拇指外側向裏；眼看左掌（圖110）。

要點：與第四掌第十二動走馬活挾同，唯方向相反。

三十、行步撩衣（右）

左足尖裏扣，上身右轉，右足伸出半步，右腿伸直，左腿屈膝；左掌屈肘從身前下降，

停於腹部左側，掌心向下，成俯掌；右掌從身前向下，向右反臂上撩，掌心反向上；眼看右掌（圖111）。

要點：與第四掌第十三動行步撩衣同，唯方向相反。

三十一、推山入海（左）

右掌屈肘向下、向裏、向上托起，掌心向上，掌指向前；右脚尖外展，上身右轉；左足隨之向右足前邁進一步，兩腿屈膝微蹲；左掌同時向身前平伸推出，掌指向上，肘微屈；眼看左掌（圖112）。

要點：與第四掌第十四動推山入海同，唯方向相反。

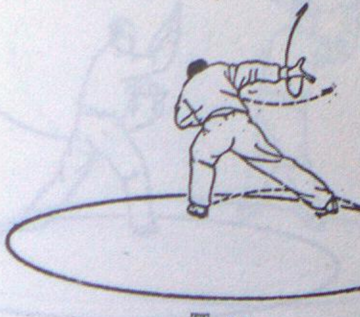


圖 111

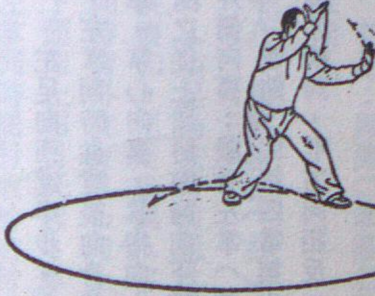


圖 112

三十二、蝙蝠落地（左）

1.左足向右足後方退一步，兩腿屈膝成爲歇步，右腿蓋壓在左腿上面，左足跟離地掀起；左掌同時向上屈肘托起，腕關節略向外旋，拇指對向面部，掌心向上；右掌隨之落於左肘裏側，眼看左掌（圖113）。

2.左掌向外、向前、向裏轉腕平繞一圈，隨即反臂向前平伸撩出，掌心反向上；兩腿隨之向下沉坐，右掌同時向身後反臂伸出，掌心反向上；眼看左掌（圖114）。

要點：與第四掌第十五動蝙蝠落地同，唯方向相反。



圖 113



圖 114

三十三、飛燕抄水（右）

右足向西直腿伸出，脚尖裏扣；左足跟落地踏實，步法穩重；右掌順勢直臂下沉，頭向右轉，眼看右掌（圖115）。

要點：與第四掌第十六動飛燕抄水同，唯方向相反。

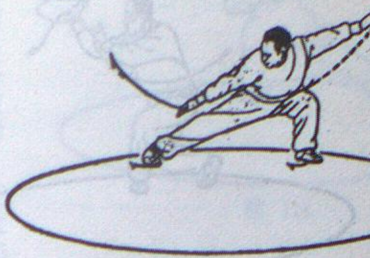


圖 115

三十四、懷中抱月（右）

上身直起，右足尖稍外展，左足隨着前移半步，兩腿稍屈；左掌同時屈肘收於左腰側，掌指向前，掌心向下；右掌隨之臂外旋使拇指外側向上，掌心向裏，屈肘環抱，作抱腰式；眼看右掌（圖116）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同，唯方向相反。



圖 116

第五掌

一、獼猴偷桃（右）

左足向右足前方邁進一步，足尖裏扣，兩腿屈膝；左上身隨之右轉朝向北方；左掌同時從右肘下面向右穿出，掌心向下；右掌則臂內旋使掌心向下，在上身右轉時屈肘環抱胸前；眼看右肘（圖117及圖117背後）。

要點：頭向右轉，兩腿彎曲，兩肩放鬆。

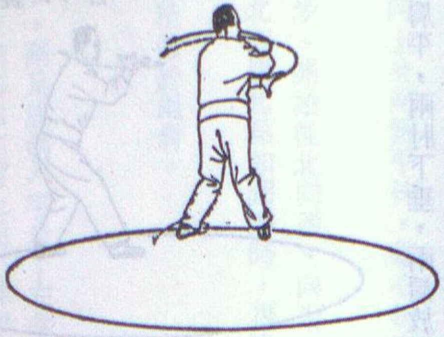


圖 117 正

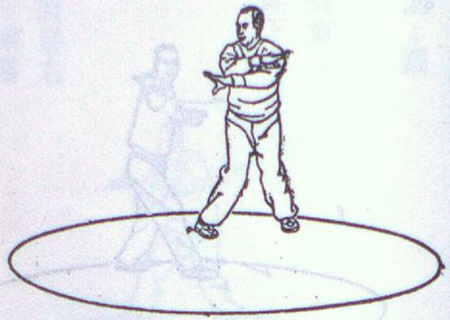


圖 117 背

二、猿猴獻果（左）

左足尖外展，右脚尖裏扣，上身隨着左轉，左掌同時臂外旋使掌心向上，從右向前屈肘平擺，至胸前時，掌指向左；右掌隨之臂內旋使掌心反向上，從左向裏、向右轉動，掌指向右，在胸前和左掌相靠作捧物狀；眼看兩掌（圖118）。

要點：屈肘，兩掌高與肩平，兩肘下垂，兩肩放鬆。



圖 118



圖 119

三、大鵬展翅（左）

1. 兩足原地不動，兩掌向上身兩側平伸，掌心仍向上；眼看左掌（圖119）。

2. 左足尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖119時，再換接下一式。

要點：兩肘微屈，兩掌稍低於兩肩。

四、十字搬摟

右足向左足前邁進一步，兩足成倒八字步；右掌屈肘從右向左平伸，左掌同時屈肘從左向右由右臂上面平伸穿出，兩掌心都向上，兩臂作十字交叉狀；眼看左掌（圖120）。

要點：鬆肩沉肘，兩掌稍低於胸部，兩腿屈膝略蹲。



圖 120

五、順勢領衣（左）

上身左轉，左足前進半步，右足跟進半步，兩腿屈膝；左掌同時從右向前、向左屈肘平攏；右掌隨着移於左肘裏側下方；兩掌心都向上；眼看兩掌（圖121）。

要點：頭往上頂，鬆肩沉肘，兩掌高與胸齊。

六、橫掃千軍（右）

右足向左足前上一步，足尖外展，右掌同時向上身右後方屈肘平攏，左掌則屈肘移於右肘下端，兩掌心仍向上；眼看右掌（圖122）。



圖 121

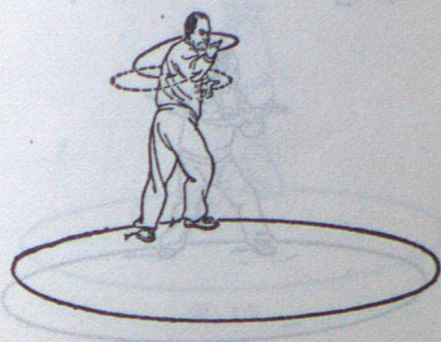


圖 122

要點：腰向右擰轉，兩臂屈肘，右掌高於肩齊。

七、橫掃千軍（左）

上身左轉向西，右足尖裏扣，左足尖外展，兩膝稍屈；左掌同時從右向身前、向左後平攏，肘微屈，右掌隨着從右向身前、向左胸屈肘平攏，兩掌心都向上；眼看左掌（圖123）。

要點：腰向左擰轉，鬆肩沉肘，左掌稍低於肩部。



圖 123



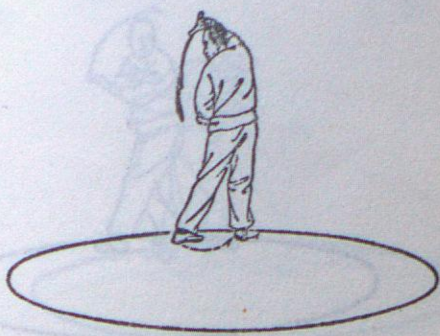
圖 124

八、鷂子反身（右）

1.上身以左脚掌爲軸左轉向東；右脚在轉身時離地提起，在轉身後落於左脚前，脚尖裏扣；兩膝稍屈；右掌在上身左轉時，從左肘下面向左穿出，左掌隨着屈肘移於右側，兩掌心都向上；眼看左掌（圖124）。

2.上身左轉向北；右掌同時臂內旋，從身前屈肘上舉，拇指外側向下，掌心向前；左掌落至腹部，仍爲仰掌；眼向左平看（圖125）。

要點：兩動必須連貫起來做，不要間斷；至後一動時，腰向左擰，兩肩鬆沉。


圖 125

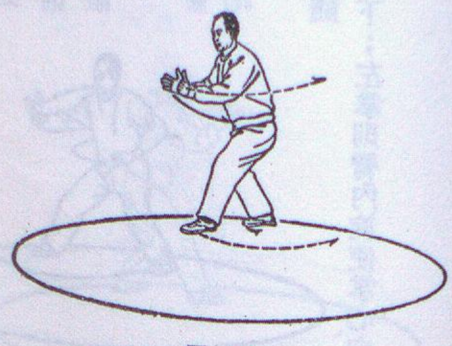
九、錦鷄爭鬥（左）

1.右脚跟外展，上身左轉向西；左足退於右足內側，以足尖點地；兩腿屈膝略蹲；右掌

同時由左肩下降經腹前，落至右腰側，拇指外側向上，掌心向前；左掌隨之由腹前落至左腰側，拇指外側向上，掌心向前；眼向前平看（圖126）。


圖 126

2.左足前進一步，右足跟進半步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌同時向前屈肘推出，掌腕相靠，拇指外側都向上；眼看兩掌（圖127）。


圖 127

要點：第一動兩腿略蹲時，身體重量落於右腿，兩肩要鬆沉；第二動推掌後，要沉肩垂肘，兩前臂與地面成水平。

十、懷中抱月（左）

左足向身後退回一大步，上身隨着左轉，右脚尖裏扣，兩腿屈膝；左掌同時臂內旋從身前下降，反臂向前平舉，至平舉部位時臂外旋使拇指外側向上，屈肘作抱腰式；右掌則屈肘收於右腰側，拇指在後，其餘四指在前，掌心向下；眼看左掌（圖128）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同。

十一、猿猴偷桃（左）

右足向左足前方進一步，足尖裏扣，兩腿屈膝；上身隨之左轉朝向北方；右掌同時從左肘下面向左穿出，掌心向下；左掌則臂內旋使掌心向下，在上身左轉時屈肘環抱胸前；眼看左肘（圖129）。

要點：與第五掌第一動猿猴偷桃同，唯方向相反。

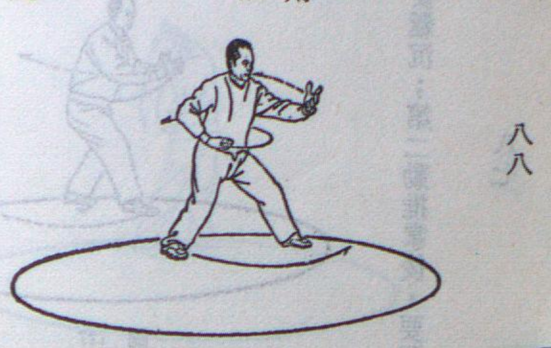


圖 128

十二、猿猴獻果（右）

右足尖外展，左脚尖裏扣，上身隨着右轉，右掌同時臂外旋使掌心向上，從左向前屈肘平擺，至胸前時，掌指向右；左掌隨之臂內旋使掌心反向上，從右向裏、向左轉動，掌指向左，在胸前和右掌相靠作捧物狀；眼看兩掌（圖130）。

要點：與第五掌第二動猿猴獻果同，唯方向相反。

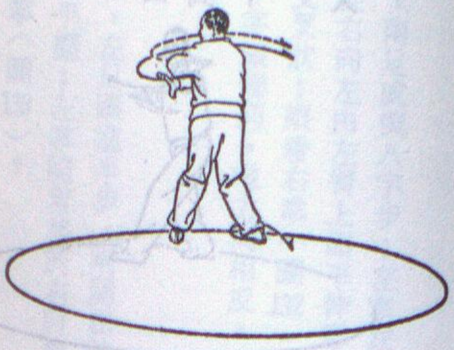


圖 129



圖 130

十三、大鵬展翅（右）

1.兩足原地不動，兩掌向上身兩側平伸，掌心都向上；眼看右掌（圖131）。

2.右脚尖外展，左脚上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖131時，再接下一式。

要點：與第五掌第三動大鵬展翅同，唯方向相反。



圖 131

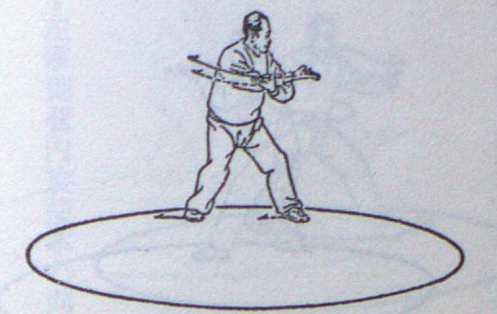


圖 132

十四、十字搬摟（左）

左足向右足前邁進一步，兩足成倒八字步；左掌屈肘從左向右平伸，右掌同時屈肘從右向左由左臂上面平伸穿出，兩掌心都向上，兩臂作十字交叉狀；眼看右掌（圖132）。

要點：與第五掌第四動十字搬摟同，唯方向相反。

十五、順勢領衣（左）

上身右轉，右足前進半步，左足跟進半步，兩腿屈膝；右掌同時從左向前、向右屈肘平擺；左掌隨着移於右肘裏側下方；兩掌心都向上；眼看右掌（圖133）。

要點：與第五掌第五動順勢領衣同，唯方向相反。



圖 133

十六、橫掃千軍（左）

左足向右足前上一步，足尖外展；左掌同時向上身左後方屈肘平擺，右掌則屈肘移於左肘下端，兩掌心仍向上；眼看左掌（圖134）。

要點：與第五掌第六動橫掃千軍同，唯方向相反。

十七、橫掃千軍（右）

上身右轉向東，左足尖裏扣，右足尖外展，兩腿稍屈；右掌同時從左向身前、向右後平擺，肘微屈，左掌隨着從左向身前、向右胸屈肘平擺，兩掌心都向上；眼看右掌（圖135）。

要點：與第五掌第六動橫掃千軍同，唯方向相反。



圖 134



圖 135

十八、鷂子反身（左）

1.上身以右脚掌爲軸右轉向西；左脚在轉身時離地提起，在轉身後落於右脚前，脚尖裏扣；兩腿稍屈；左掌在上身右轉時，從右肘下面向右穿出，右掌隨着屈肘移於左側，兩掌心都向上；眼看右掌（圖136）。

2.上身右轉向北；左掌同時臂內旋，從身前屈肘上舉，拇指外側向下；掌心向前；右掌落至腹部，仍爲仰掌；眼向右平看（圖137）。

要點：與第五掌第八動鷂子反身同，唯方向相反。



圖 136



圖 137

十九、錦鷄爭鬥（右）

1.左脚跟外展，上身右轉向東；右足退於左足內側，以足尖點地；兩腿屈膝略蹲；左掌同時由右肩下降經腹部落至左腰側，拇指外側向上，掌心向前；右掌隨之由腹部落至右腰側，拇指外側向上，掌心向前；眼向前平看（圖138）。

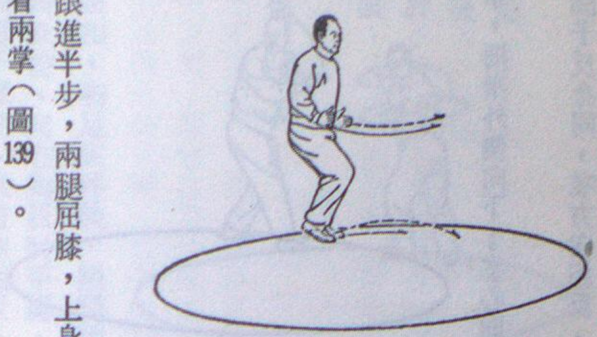


圖 138

2.右足前進一步，左足跟進半步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌同時向前屈肘推出，掌腕相靠，拇指外側都向上；眼看兩掌（圖139）。



圖 139

要點：與第五掌第九動錦鷄爭鬥同，唯方向相反。

二十、懷中抱月（右）

右足向身後退回一大步，上身隨着右轉，左脚尖裏扣，兩腿屈膝；右掌同時臂內旋從身前下降，反臂向前平舉，至平舉部位時臂外旋使拇指外側向上，屈肘作抱腰式；左掌則屈肘收於左腰側，拇指在後，其餘四指在前，掌心向下；眼看右掌（圖140）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同，唯方向相反。



圖 140

第六掌

一、葉底藏花（右）

左足向右足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同時臂內旋

使小指外側向上，拇指外側向下，屈肘環抱胸前；左掌隨之向右腋下平穿，掌心向上，屈肘環抱（圖141）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同。



圖 141

二、鴻雁出群（左）

1.兩足原地不動，上身左轉；左掌從右肘下面向身體左上方（圓圈西南方）移轉上舉，與頭平齊；右掌同時臂外旋，隨左掌轉動，置於左肘裏側，兩掌成仰掌，眼看左掌（圖142）。

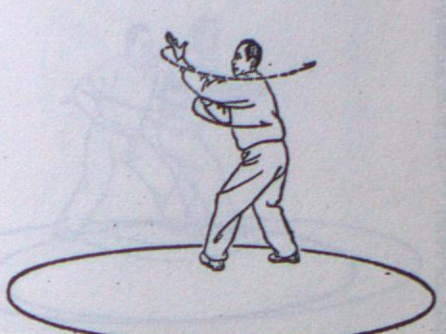


圖 142

2.上動不停，左掌臂內旋，向身體左方轉動，成豎掌；右掌隨着臂內旋，屈肘向左脅側

下按，掌心向下；上身繼續向左轉動，頭隨着左掌向左方扭轉，眼看左掌（圖143）。

3.左脚尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖143時，再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同。

三、紫燕抛蔦（右）

右足向左足前（西方）邁進一步，兩足成倒八字步；左掌同時臂外旋使拇指外側向上，從右臂上面向右側推出，掌心向外；右掌伸於左臂下面，小指外側斜向上；兩掌上下交迭；頭向右轉，眼看左掌（圖144）。

要點：與第一掌第五動紫燕抛蔦同。



圖 143

四、犀牛望月（左）

左足向左側方稍移，上身稍向左轉，左掌同時屈肘向左側上方橫架上舉，拇指外側向下，掌心向外；右掌同時臂外旋使掌心向左，掌指向下，屈肘向左推出；眼看左掌（圖145）。

要點：鬆肩鬆胯，左臂屈圓，右掌腕下屈。

五、天王托塔（右）

右足向左足前邁進一步，上身後坐，右掌向前屈肘上托，左掌同時臂外旋，屈肘使掌心向上，成托掌；眼看右掌（圖146）。

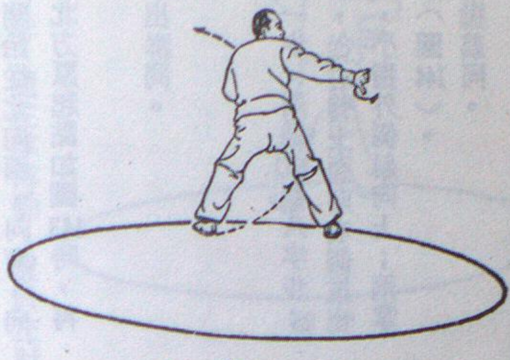


圖 144

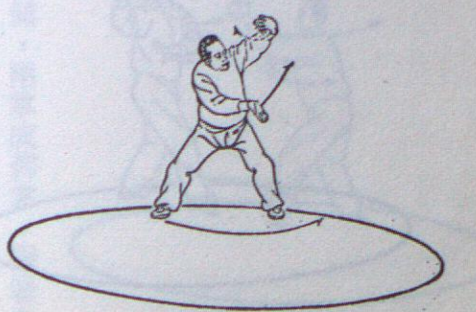


圖 145

要點：左掌屈肘使前臂垂直，掌高與頭平齊；右肘下垂，掌高與胸平齊。

六、白蛇吐信（左）

1.右足尖裏扣，上身左轉，左足同時向左移半步，兩腿屈膝略蹲；右掌隨之向上、向裏、向下繞一小圈，臂內旋使拇指外側向下，掌心向右；左掌落於左肩旁，食指、中指并攏，餘三指捏牢，手心向上；眼看右掌（圖147）。

2.右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，腳尖下垂；上身稍向左轉；左掌指隨之向身前屈肘指出，手心向上；右掌同時臂內旋，直腕使掌心反向上；眼看左掌指（圖148）。



圖 146



圖 147

要點：右腿微屈，站立要穩；左臂屈成九十度角，左掌指高與眉齊。

七、猛虎出柙（左）

左足從身後向東落步，上身隨之從左向後轉，面向東方，右足即向左足前邁進一步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌在轉身時屈肘收於腹部，在右足上步時右掌向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外側對向面部，左掌同時向身前推出，成豎掌；眼看左掌（圖149）。

要點：與第二掌第五動猛虎出柙同。



圖 148

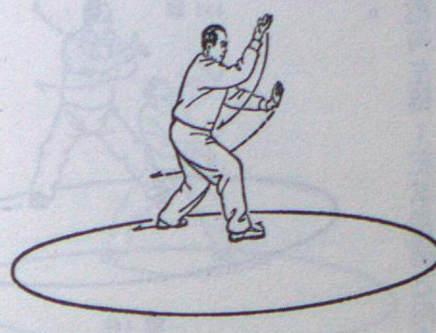


圖 149

八、錦鷄撒膀（左）

右掌從上由胸前屈肘下沉，叉於右腰側，拇指在後，其餘四指在前；左足同時向西北方伸出，左腿伸直；右足尖同時裏扣，右腿屈膝下蹲；左掌隨之順着左腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着左掌向左扭轉，上身前俯，眼看左掌（圖150）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撒膀同。

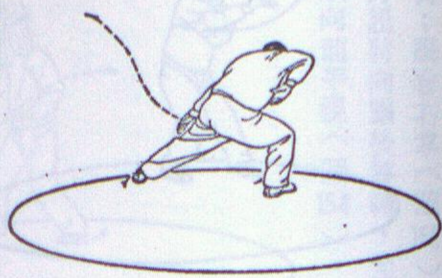


圖 150



圖 151

九、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足隨之進半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向

上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌（圖151）。

要點：與第二掌第七動移花接木同。

十、腦後摘盔（右）

1.右足向左足前方上步，足尖裏扣，成倒八字步；身體同時左轉；右掌臂外旋使掌心向上，從右腰側由左臂下面向左穿出；左掌位置不變，兩臂上下交迭；眼看右掌（圖152）。

2.兩足不動，右掌從左臂下面向右、向上斜擺上舉，掌心仍向上；上身隨着右



圖 152

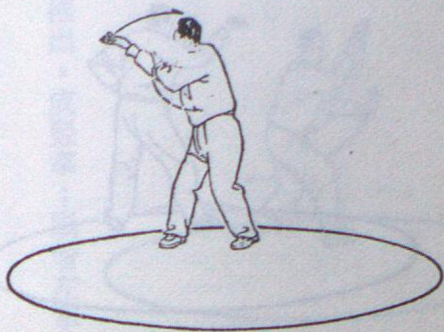


圖 153

轉；左掌順勢屈肘置於右肘裏側；眼看右掌（圖153）。

3.上動不停，右肘從右上方屈肘向腦後移轉，至腦後時，向頭頂上方托起；左掌從右肘裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼向前平視（圖154）。

要點：與第二掌第八動腦後摘盔同。

十一、懷中抱月（左）

右掌從身前落下，置於右腰前，拇指向後，成俯掌；左足向左伸出，上身隨之左轉；左掌同時屈肘向左掤出，拇指外側向上，掌心向裏，作抱腰式；眼看左掌（圖155）。

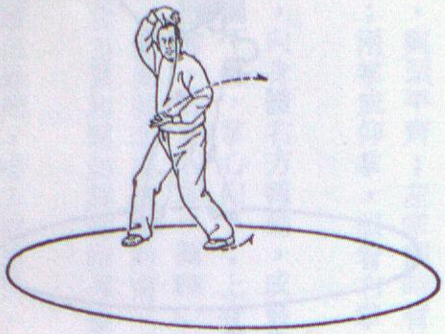


圖 154

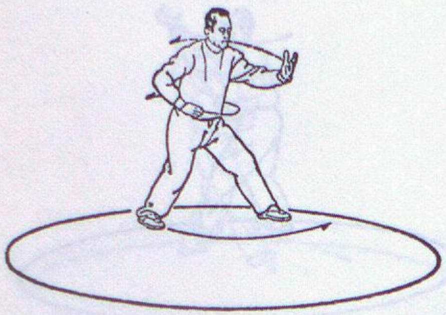


圖 155

要點：與第二掌第九動懷中抱月同。

十二、葉底藏花（左）

右足向左足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身在轉朝向北方；左掌同時臂內旋使拇指外側向下；屈肘向左平帶；右掌隨之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出（圖156）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同，唯方向相反。

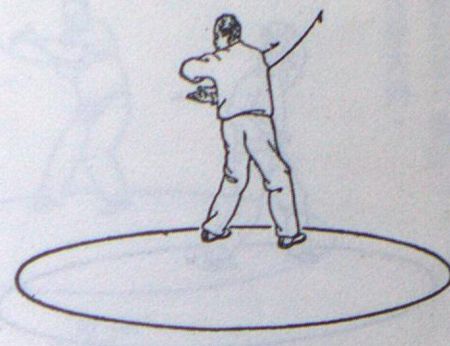


圖 156

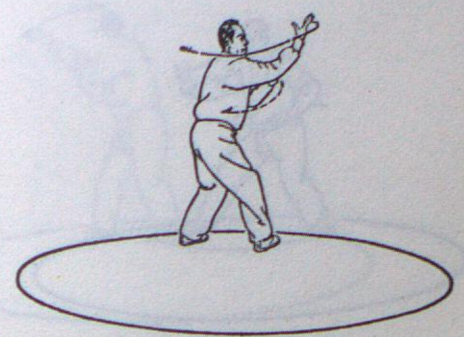


圖 157

十三、鴻雁出群（右）

1.兩足原地不動，上身右轉；右掌從左肘下面向身體右上方（圓圈東南方）移轉上舉，與頭平齊；左掌同時臂外旋，隨右掌轉動，置於右肘裏側；兩掌成仰掌，眼看右掌（圖157）。

2.上動不停，右掌臂內旋，向身體右方轉動，成豎掌；左掌隨着臂內旋，屈肘向右脅側下按，掌心向下；上身繼續向右轉動；頭隨着右掌向右方扭轉，眼看右掌（圖158）。

3.右足尖外展，左足上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖158時再換接下一式。

要點：與第一掌第四動鴻雁出群同，唯方向相反。

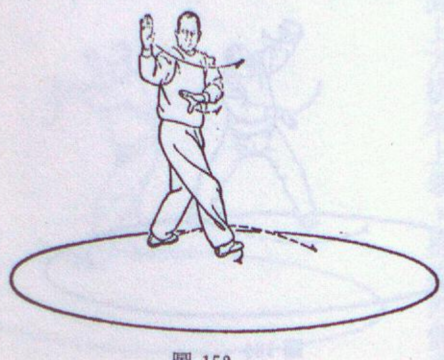


圖 158

十四、紫燕拋翦（左）

左足向右足前（東方）邁進一步，兩足成倒八字步；右掌同時臂外旋使拇指外側向上，從左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸於右臂下面，小指外側斜向上；兩掌上下交迭，頭向左轉，眼看右掌（圖159）。

要點：與第一掌第五動紫燕拋翦同，唯方向相反。



圖 159

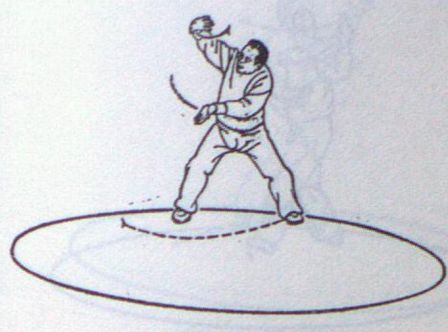


圖 160

十五、犀牛望月（右）

右足向右側方稍移，上身稍向右轉；右掌同時屈肘向右側上方橫架上舉，拇指外側向下，掌心向外；左掌同時臂外旋使掌心向右，掌指向下，屈肘向右推出；眼看右掌（圖160）。

要點：與第六掌第四動犀牛望月同，唯方向相反。

十六、天王托塔（左）

左足向右足前邁進一步，上身後坐，左掌向前屈肘上托，右掌同時臂外旋，屈肘使掌心向上，成托掌；眼看左掌（圖161）。

要點：與第六掌第五動天王托塔同，唯方向相反。



圖 161

十七、白蛇吐信（右）

1.左足尖裏扣，上身右轉，右足同時右移半步，兩腿屈膝略蹲；左掌隨之向上、向裏、向下繞一小圈，臂內旋使拇指外側向下，掌心向左；右掌落於右肩旁，食指、中指并攏，餘三指捏牢，手心向上；眼看左掌（圖162）。

2.左腿伸直站立，右腿屈膝在身前提起，脚尖下垂；上身稍向右轉；右掌指隨之向身前屈肘指出，手心向上；左掌同時臂內旋，直腕使掌心反向上；眼看右掌指（圖163）。

要點：與第六掌第六動白蛇吐信同，唯方向相反。



圖 162



圖 163

十八、猛虎出柙（右）

右足從身後向西落步，上身隨之從右向後轉，面向西方，左足即向右足前邁進一步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌在轉身時屈肘收於腹部，在左足上步時左掌向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外側對向面部，右掌同時向身前推出，成豎掌；眼看右掌（圖164）。

要點：與第二掌第五動猛虎出柙同，唯方向相反。



圖 164

十九、錦鷄撒膀（右）

左掌從上由胸前屈肘下沉，叉於左腰側，拇指在後，其餘四指在前；右足同時向東北方伸出，右腿伸直；左足尖同時裏扣，左腿屈膝下蹲；右掌隨之順着右腿伸直；左足尖同時裏扣，左腿屈膝下蹲；右掌隨之順着右腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌（圖165）。

要點：與第二掌第六動錦雞撒膀同，唯方向相反。

二十、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足隨之進半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌（圖166）。

要點：與第二掌第七動移花接木同，唯方向相反。

二十一、腦後摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖裏扣，成倒八字步；身體同時右轉；左掌臂外旋使掌心向

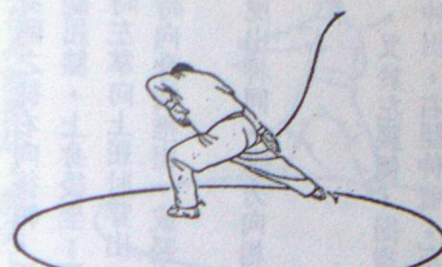


圖 165



圖 166

上，從左腰側由右臂下面向右穿出；右掌位置不變，兩臂上下交迭；眼看左掌（圖167）。

2.兩足不動，左掌從右臂下面向左、向上斜擺上舉，掌心仍向上；上身隨着左轉；右掌順勢屈肘置於左肘裏側；眼看左掌（圖168）。

3.上動不停，左掌從左上方屈肘向腦後移轉，至腦後時，向頭頂上方托起；右掌從左肘裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼向前平視（圖169）。

要點：與第二掌第八動腦後摘盔同，唯方向相反。



圖 167

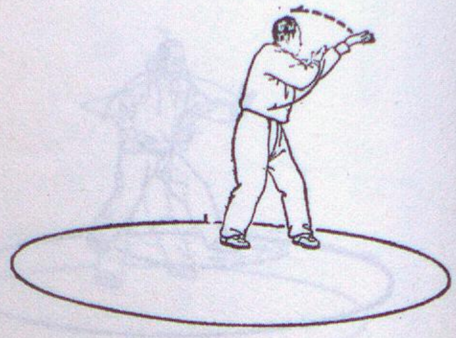


圖 168

二十二、懷中抱月（右）

左掌從身前落下，置於左腰前，拇指向後，成俯掌；右足向右伸出，上身隨之右轉；右掌同時屈肘向右掤出，拇指外側向上，掌心向裏，作抱腰式；眼看右掌（圖170）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同，唯方向相反。

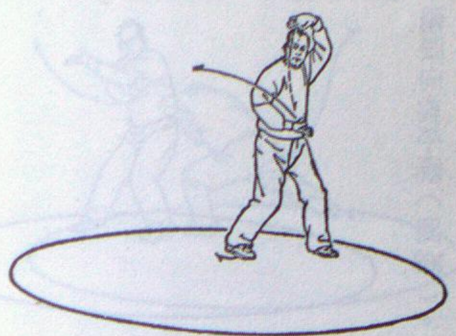


圖 169



圖 170

第七掌

一、葉底藏花（右）

左足向右足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同時臂內旋使小指外側向上，拇指外側向下，屈肘環抱胸前；左掌隨之向右腋下平穿，掌心向上，屈肘環抱（圖171）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同。

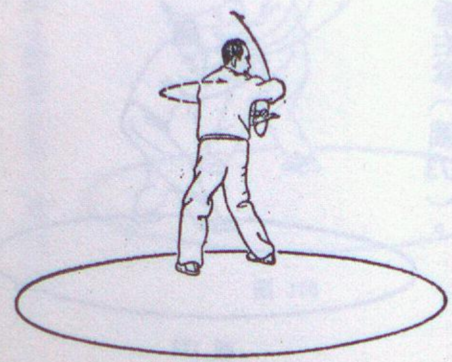


圖 171

二、獅子抱球（左）

1.左足尖外展，上身隨之左轉向西，左掌從右腋下向前、向左屈肘平攦，掌心向上，成托掌；右掌同時從右胸前下沉，隨即向頭部上方屈肘托起，掌心向上，成托掌；眼看左掌（圖172）。

2.左足尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖172時，再換接下一式。

要點：右臂要屈成半圓，左掌稍過肩，兩肩向下鬆沉，涵胸拔背。

三、獅子滾球（右）

1.左掌臂內旋，向身前屈肘平擺，右掌同時從上向身前下降，掌心都向西北方；眼看右掌（圖173）。

2.上動不停，兩掌向右、向下、向腹前屈肘弧形擺動，至腹前時，兩掌中指相對，掌心向下；眼向前平視（圖174）。

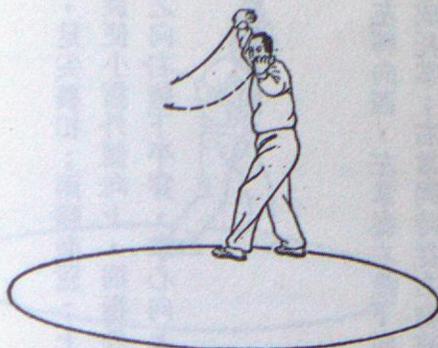


圖 172

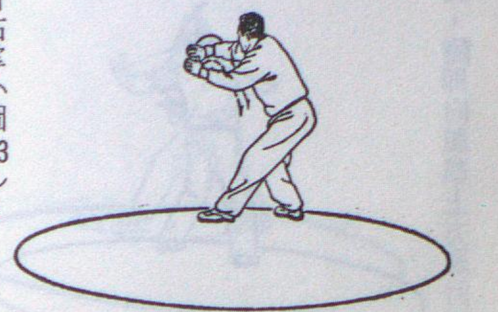


圖 173

要點：兩掌如按球狀，頭往上頂，兩肩放鬆。

四、獅子撲球（右）

右足向左足前邁進一步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌同時從腹部屈肘提於胸部，至胸部時，兩掌向上，向前按掌撲出，掌心向下，成俯掌；右掌與右足上下相對，與胸平齊；左掌在右肘裏側，微低於右掌；兩臂均微屈；眼看右掌（圖175）。

要點：鬆肩沉肘，涵胸拔背。

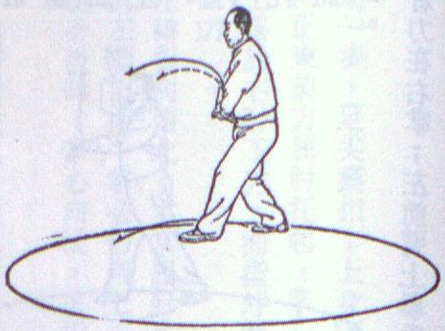


圖 174

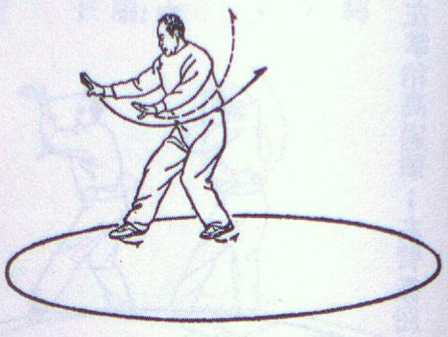


圖 175

五、獅子張嘴（右）

上身左轉向東，左足隨之前進半步，右足跟進半步，左腿膝微屈，右腿伸直；兩掌在轉身時，屈肘收於腹部；在轉身後左掌臂外旋，屈肘上舉，小指外側向裏，掌指向上；右掌同時向前屈肘平伸托出，掌心向上，掌指向前下方；眼看右掌（圖176）。

要點：鬆肩沉肘，着力在右掌；左前臂上舉垂直，左掌稍高過頭；右臂微屈，右掌與胸平齊。

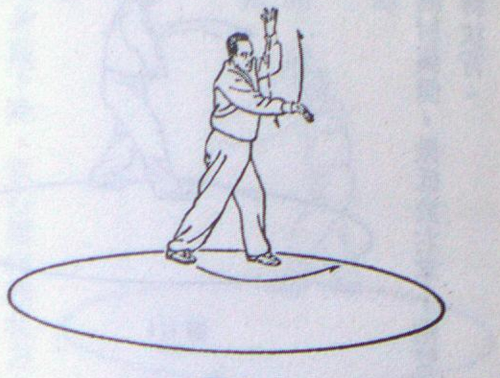


圖 176

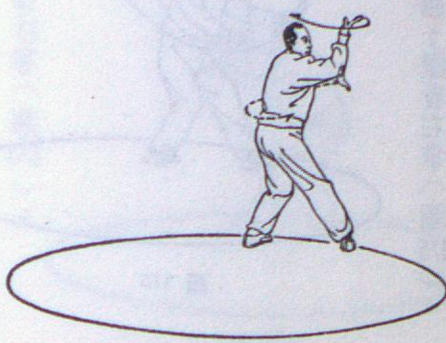


圖 177

六、獅子翻身（右）

1.右足向左足前邁進一步，足尖裏扣；上身隨之左轉，對向東北；右掌同時向正東前方屈肘托起，掌心向上，掌指向前；左掌隨之從上落於右肘下方，拇指外側向下，掌心向前；眼看右掌（圖177）。

2.上動不停，上身左轉對向西北；右掌屈肘在頭部上方向後、向左平繞，停於左額上方，掌心仍向上；左掌隨之向下、向身後繞行，至身後時，掌心向後，掌指向右；眼看左前方（圖178）。

要點：在第一動時，右臂屈成九十度角，前臂要垂直，右掌微高過頭；左臂屈成半圓，環護身前；上身重量大部坐落在左腿。在第二動時，兩臂均屈，上身重量大部移坐於右腿。

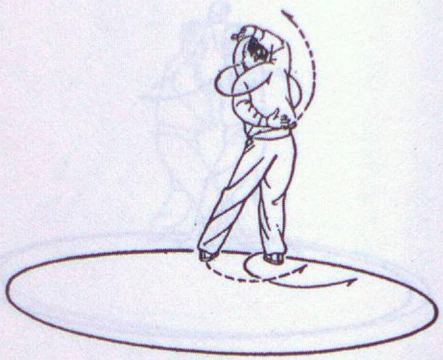


圖 178

七、獅子抱球（右）

1.左足從身後向右偷步，身體同時從左向後、向東轉，右步隨之前進一步，兩腿微屈，上身後坐；右掌在轉身的同時從上向下、向右腰側、向後反臂伸出，隨即臂外旋使掌心向上，從後向右屈肘平擺，成托掌；左掌則在轉身後由身後從左向頭部上方屈肘托起，成托掌；眼看右掌（圖179）。

2.右足尖外展，左足上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖179時，再換接下一式。

要點：與第七掌第二動獅子抱球同，唯方向相反。

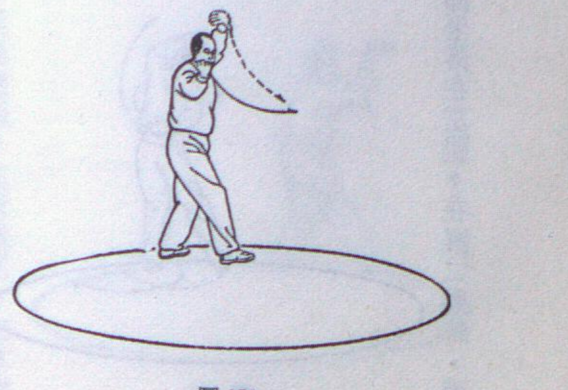


圖 179

八、獅子滾球（左）

1.右掌臂內旋，向身前屈肘平擺，左掌同時從上向身前下降，兩掌都向東北方；眼看左掌（圖180）。

2.上動不停，兩掌向左、向下、向腹前屈肘弧形擺動，至腹前時，兩掌中指相對，掌心向下；眼向前平視（圖181）。

要點：與第七掌第三動獅子滾球同，唯方向相反。

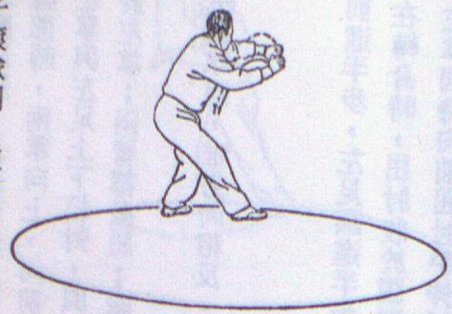


圖 180



圖 181

九、獅子撲球（左）

左足向右足前邁進一步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌同時從腹部屈肘提於胸部，至胸部時，兩掌向上、向前按掌撲出，掌心向下，成俯掌；左掌與左足上下相對，與胸平齊；右掌在左肘裏側，微低於左掌；兩臂都微屈；眼看左掌（圖182）。

要點：與第七掌第四動獅子撲球同，唯方向相反。

十、獅子張嘴（左）

上身右轉向西，右足隨之前進半步，左足跟進半步，右腿微屈膝，左腿伸直；兩掌在轉身時，屈肘收於腹部；在轉身後，右掌臂外旋，屈肘上舉，小指外側向裏，掌指向上；左掌同時向前屈肘平伸托出，掌心向上，掌指向前下方；眼看左掌（圖183）。



圖 182

要點：與第七掌第五動獅子張嘴同，唯方向相反。

十一、獅子反身（左）

1.左足向右足前邁進一步，足尖裏扣；上身隨之右轉，對向西北；左掌同時向正西方屈肘托起，掌心向上，掌指向前；右掌隨之從上落於左肘下方，拇指外側向下，掌心向前；眼看左掌（圖184）。

2.上動不停，上身右轉對向東北；左掌屈肘在頭部上方向後、向右平繞，停於右額上方，掌心仍向上；右掌隨之向下、向身後繞行，至身後時，掌心向後，掌指向左；眼看右前方。（圖185）



圖 183

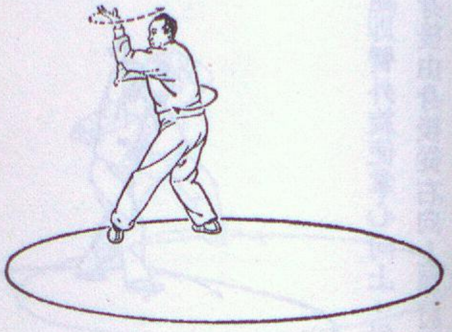


圖 184

要點：與第七掌第六動獅子反身同，唯方向相反。

第八掌

一、天馬行空（左）

1.右足從身後向左偷步，身體同時從右向後、向西轉，左足隨之前進一步，兩腿微屈，上身後坐；左掌在轉身的同時從上向下、向左腰側、向後反臂伸出，隨即臂外旋使掌心向上，從後向左、向上屈肘上擧，小指外側向裏，掌心向上；右掌則在轉身後由身後從右向上屈肘擧起，隨即由上從胸前屈肘下降，向左肘下方按掌，拇指外側向裏，掌心向下；眼看左掌（圖185）。

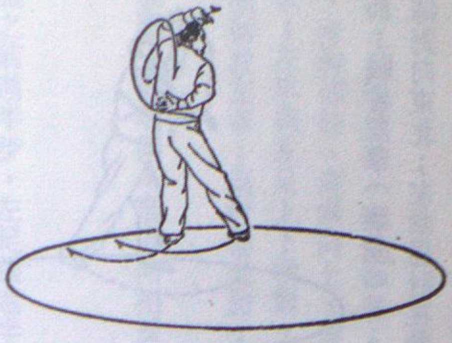


圖 185

2.左足尖外展，右足上步，開始從北向西、向南、向東、向北沿圓圈行走一周。走到北

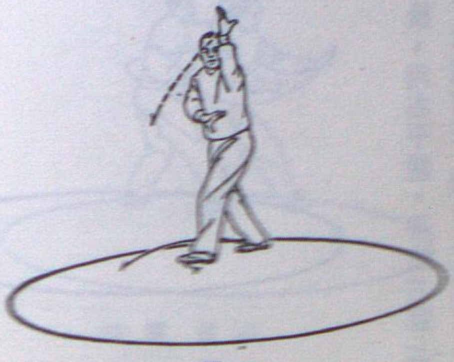


圖 186

方原起點如圖186時，再換接下一式。

要點：腰要向左擰轉，兩肩鬆沉。

二、馬上開弓（左）

1.左足尖外展，右足跨進一步，兩腿屈膝略蹲成馬步；左掌同時從上向右推出，掌指向上，掌心向右；兩臂在胸前上下交迭；眼看左掌（圖187）。

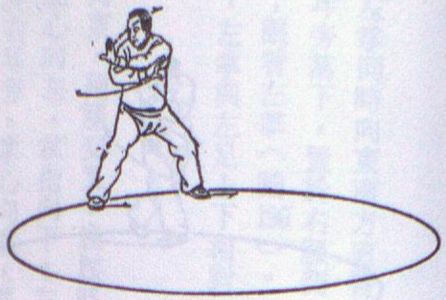


圖 187

2.左足向左移動半步，右足跟進半步，仍爲馬步；右掌同時向身體右方平伸劊出，仍爲俯掌，肘稍屈；左掌則經面部向頭部上方屈肘架起，掌心向前，拇指外側向下；眼看右掌（圖188）。

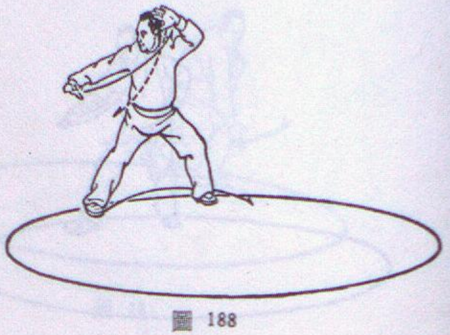


圖 188

要點：兩掌的動作必須和兩足的動作協調一致，右掌劊伸與脅平齊，左掌上架稍高過頭

，身體重心坐落在兩腿之間。

三、金蛇盤柳（左）

右足從身後向左偷步；兩腿交叉屈膝略蹲；左掌同時由頭部上方向右下方直臂伸出，掌心向右，掌指向下；右掌隨之從右向左上方屈肘挑起，停於左耳旁，掌心向左，掌指向上；眼向東南方下視（圖189）。

要點：兩腿前後靠攏，右肘下垂，左掌貼靠左腿，兩肩鬆沉。

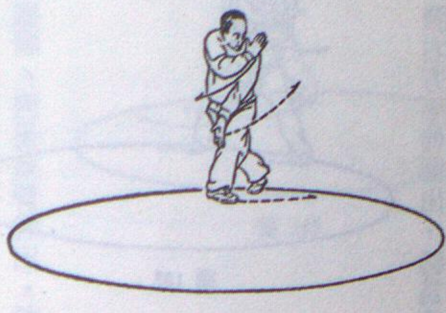


圖 189



圖 190

四、野馬闖槽（左）

左足向左移步，上身後坐，左掌同時向東南方直臂前撩，拇指外側向上；右掌同時從左耳旁落下，置於右腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；眼看左掌（圖190）。

要點：頭往上頂，鬆肩鬆胯，左掌與左足上下相對。

五、金蛇盤柳（右）

左足尖外展，上身隨之左轉向東，兩腿交叉，屈膝略蹲；右掌同時向左下方直臂伸出，掌心向左，掌指向下；左掌隨之由前向右上方屈肘挑起，停於右耳旁，掌心向右，掌指向上；眼向東南方下視（圖191）。

要點：與第八掌第三動金蛇盤柳同，唯方向相反。



圖 191

六、野馬闖槽（右）

右足向東南方前進一步，上身後坐，右掌同時向東南方直臂前撩，拇指外側向上；左掌同時從右耳旁落下，置於左腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；眼看右掌（圖192）。

要點：與第八掌第四動野馬闖槽同，唯方向相反。

七、劉海戲蟾（左）

1.兩足原地不動，左掌向右臂下面伸出，仍爲俯掌；右掌臂內旋使掌心向下，向身前、

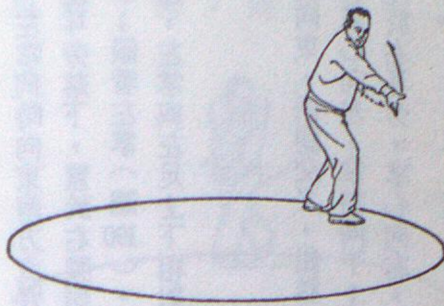


圖 192

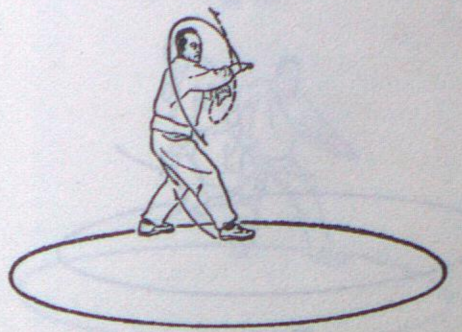


圖 193

身左屈肘平攔；眼向前平視（圖193）。

2.右腿屈膝在身前提起，足面綳平；左腿直立，膝微屈；右掌同時向左、向上、向右、向下直臂繞行，停於右小腿前方，掌心向前，掌指向下；左掌同時向下、向左、向上直臂繞行，至上方時屈肘橫架於頭頂，掌心向上，掌指向右；眼向前平視（圖194）。

要點：兩掌繞行必須協調，右腿盡量上提，左足站立要穩固。

八、大蟒反身（右）

右足向前落步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步；右掌同時向前平伸托出，掌心向前，掌指向下；左掌由頭部上方屈肘落於右肘上面，掌心向前，掌指向右；身體微向前傾，眼看右掌（圖195）。

要點：兩肩放鬆，全身重心在右腿。

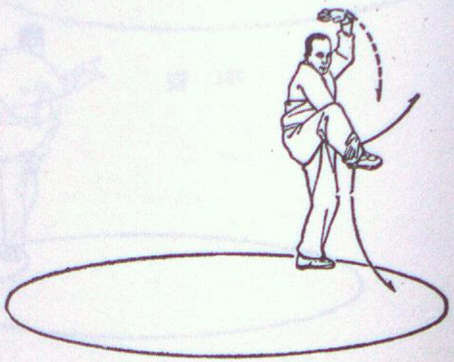


圖 194

九、黑熊探掌（左）

右足尖裏扣，上身左轉對向西北，左腿屈膝提起，足尖下垂；右腿伸直站立，膝微屈；右掌同時臂內旋，反臂舉於身後，掌心反向上；左掌隨之屈肘上舉，在頭頂上方向後、向左、向前屈肘繞一小圈，平舉身前，掌心向上，掌指向前；眼看左掌（圖196）。

要點：站立要穩固，左掌高與眼平，兩肩放鬆。



圖 195

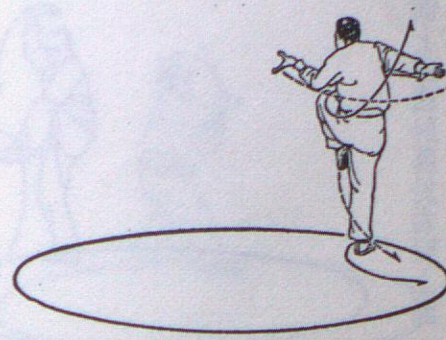


圖 196

十、猛虎出柙（左）

左足向身後落步，上身隨之從左向後轉，對向東南方，右足繼之前進一步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌在轉身時屈肘收於小腹前，掌心向上；在轉身後，右掌向上屈肘上舉成螺旋掌，小指外側對向面部；左掌同時向身前推出，成豎掌；眼看左掌（圖197）。

要點：與第二掌第五動猛虎出柙同。

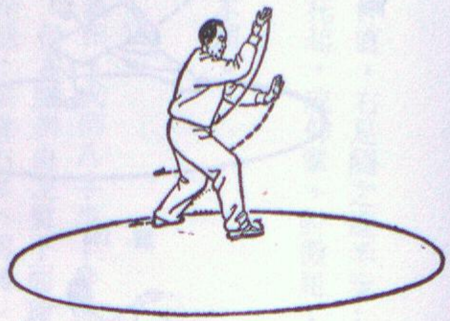


圖 197

十一、錦鷄撒膀（左）

右掌從上由胸前屈肘下沉，叉於右腰側，拇指向後，其餘四指在前；左足同時向西北方伸出，左腿伸直；右足尖同時裏扣，右腿屈膝下蹲；左掌隨之順着左腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着左掌向左扭轉，上身前俯，眼看左掌（圖198）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撒膀同。

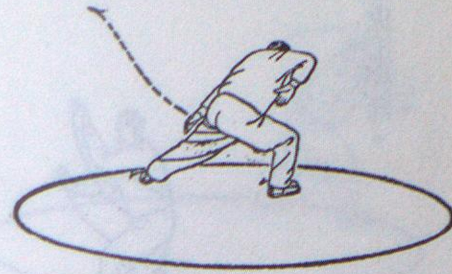


圖 198



圖 199

十二、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足隨之進半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌（圖199）。

要點：與第二掌第七動移花接木同。

十三、腦後摘盔（右）

1.右足向左足前方上步，足尖裏扣，成倒八字步；身體同時左轉；右掌臂外旋使掌心向上，從右腰側由左臂下面向左穿出；左掌位置不變，兩臂上下交迭；眼看右掌（圖200）。

2.兩足不動，右掌從左臂下面向右、向上斜擺上舉，掌心仍向上；上身隨着右轉；左掌順勢屈肘置於右肘裏側；眼看右掌（圖201）。

3.上動不停，右掌從右上方屈肘向腦後移轉，至腦後時，向頭頂上方托起；左掌從右肘

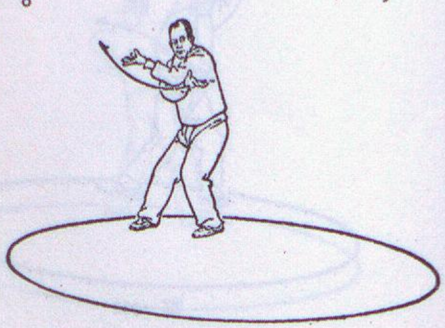


圖 200

裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼平視（圖202）。

要點：與第三掌第八動腦後摘盔同。

十四、懷中抱月（左）

右掌從身前落下，置於右腰前，拇指向後，成俯掌；左足向左伸出，上身隨之左轉；左掌同時屈肘向左掤出，拇指外側向上，掌心向裏，作抱腰式；眼看左掌（圖203）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同。

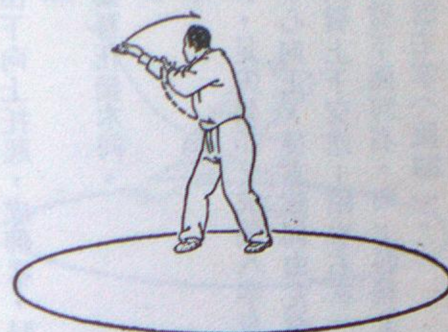


圖 201

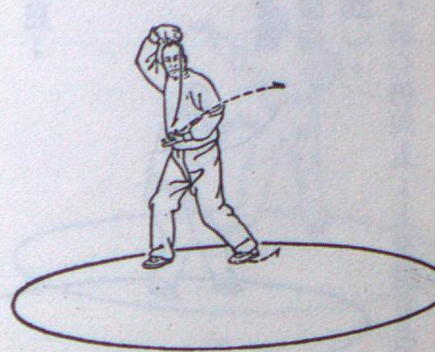


圖 202

十五、葉底藏花（左）

右足向左足前方邁進一步，足尖裏扣；兩腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同時臂內旋使拇指外側向下，屈肘向左平帶；右掌隨之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出（圖204）。

要點：與第一掌第三動葉底藏花同，唯方向相反。

十六、天馬行空（右）

1.右足前進半步，兩腿屈膝，上身後坐；右掌從左肘下面向身體右上方移轉上舉，臂外

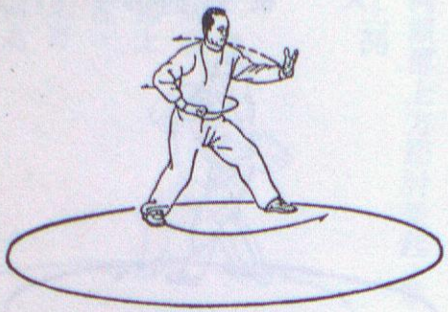


圖 203

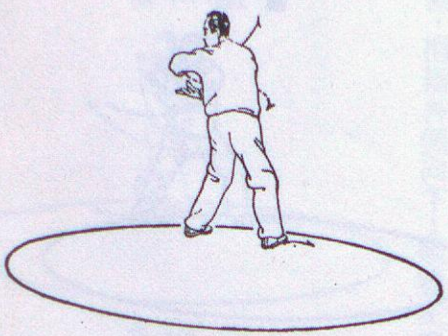


圖 204

旋使小指外側對向面部；左掌同時向右移動，停於右肘下方，拇指外側向裏，掌心向下；眼看右掌（圖205）。

2.右足尖外展，左足上步，開始從北向東、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起點如圖205時，再換接下一式。

要點：與第八掌第一動天馬行空同，唯方向相反。

十七、馬上開弓（右）

1.右足尖外展，左足跨進一步，兩腿屈膝半蹲成馬步；右掌同時從上向左推出，掌指向



圖 205

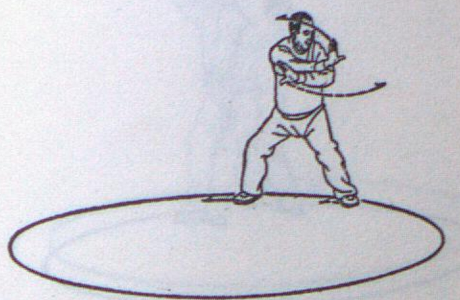


圖 206

上，掌心向右；兩臂上下交迭；眼看右掌（圖206）。

2.右足向右移動半步，左足跟進半步，仍爲馬步；左掌同時向身體左方平伸劏出，仍爲俯掌，肘稍屈；右掌則經面部，向頭部上方屈肘架起，掌心向前，拇指外側向下；眼看左掌（圖207）。

要點：與第八掌第二動馬上開弓同，唯方向相反。

十八、金蛇盤柳（右）

左足從身後向右偷步，兩腿交叉，屈膝略蹲；右掌同時由頭部上方向左下方直臂伸出，掌心向左，掌指向下；左掌隨之從左向右上方屈肘挑起，停於右耳旁，掌心向右，掌指向上；眼向西南方下視（圖208）。

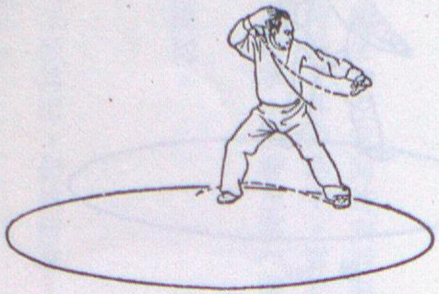


圖 207

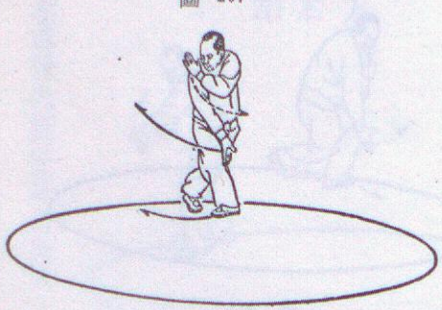


圖 208

要點：與第八掌第三動金蛇盤柳同，唯方向相反。

十九、野馬闖槽（右）

右足向右移步，上身後坐，右掌同時向西南方直臂前撩，拇指外側向上；左掌同時從右耳旁落下，置於左腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；眼看右掌（圖209）。

要點：與第八掌第四動野馬闖槽同，唯方向相反。

二十、金蛇盤柳（左）

右足尖外展，上身隨之右轉向西，兩腿交叉，屈膝略蹲；左掌同時向右下方直臂伸出，

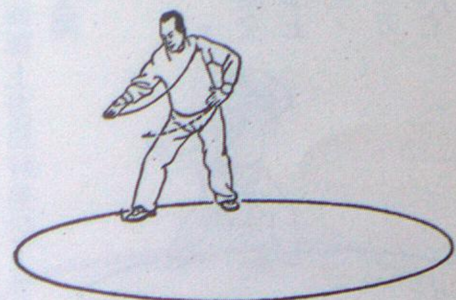


圖 209

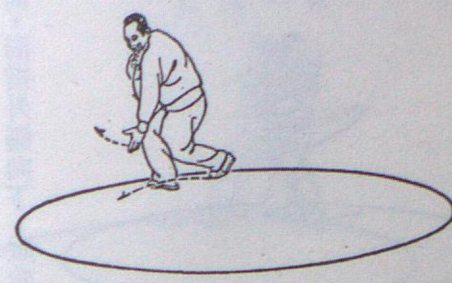


圖 210

掌心向右，掌指向下；右掌隨之由前向左上方屈肘挑起，停於左耳旁，掌心向左，掌指向上；眼向西南方下視（圖210）。

要點：與第八掌第三動金蛇盤柳同。

二十一、野馬闖槽（左）

左足向西南方前進一步，上身後坐，左掌同時向西南方直臂前撩，拇指外側向上；右掌同時從左耳旁落下，置於右腰側，拇指在後，其餘四指在前，成俯掌；眼看左掌（圖211）。

要點：與第八掌第四動野馬闖槽同。

二十二、劉海戲蟾（右）

1. 兩足原地不動，右掌向左臂下面伸出，仍為俯掌；左掌臂內旋使掌心向下，向身前、身右屈肘平擺；眼向前平視（圖212）。

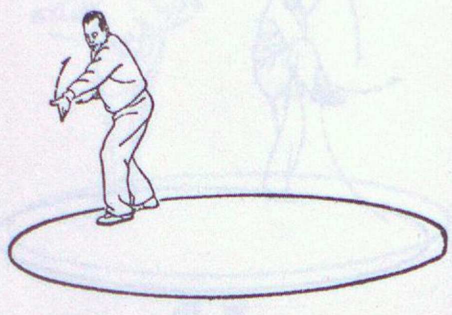


圖 211

2.左腿屈膝在身前提起，足面綳平；右腿直立，膝微屈；左掌同時向右、向上、向左、向下直臂繞行，停於左小腿前方，掌心向前，掌指向下；右掌同時向下、向右、向上直臂繞行，至上方時屈肘橫架於頭頂，掌心向上，掌指向左；眼向前平視（圖213）。

要點：與第八掌第七動劉海戲蟾同，唯方向相反。

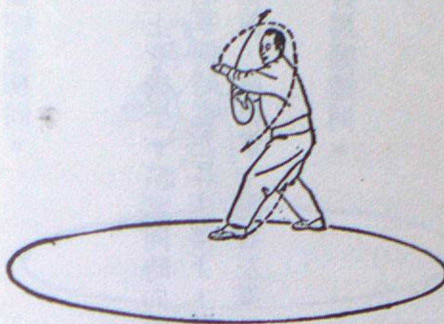


圖 212



圖 213

二十三、大蟒反身（左）

左足向前落步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步；左掌同時向前平伸托出，掌心向前，掌指向下；右掌由頭部上方屈肘落於左肘上面，掌心向前，掌指向左；身體微向前傾，眼看左掌（圖214）。

要點：與第八掌第八動大蟒反身同，唯方向相反。

二十四、黑熊探掌（右）

左足尖裏扣，上身右轉對向東北，右腿屈膝提起，足尖下垂；左腿伸直站立，膝微屈；

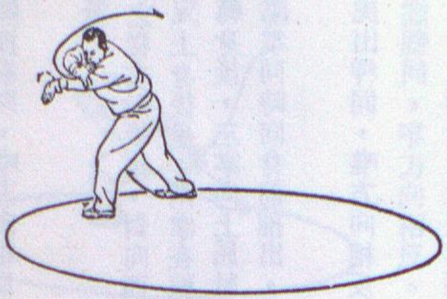


圖 214

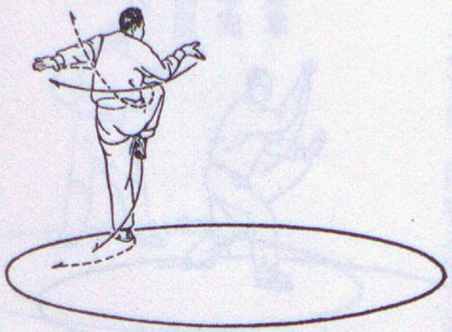


圖 215

左掌同時臂內旋，反臂舉於身後，掌心反向上；右掌隨之屈肘上舉，在頭頂上方向後、向右、向前屈肘繞一小圈，平舉於身前，掌心向上，掌指向前；眼看右掌（圖215）。

要點：與第八掌第九動黑熊探掌同，唯方向相反。

二十五、猛虎出柙（右）

右足向身後落步，上身隨之從右向後轉，對向西南方，左足繼之前進一步，兩腿屈膝，上身後坐；兩掌在轉身時屈肘收於小腹前，掌心向上；在轉身後，左掌向上屈肘上舉成螺旋掌，小指外側對向面部；右掌同時向身前推出，成豎掌；眼看右掌（圖216）。

要點：與第二掌第五動猛虎出柙同，唯方向相反。

二十六、錦鷄撒膀（右）

左掌從上由胸前屈肘下沉，叉於左腰側，拇指在後，其



圖 216

餘四指在前；右足同時向東北方伸出，右腿伸直；左足尖同時裏扣，左腿屈膝下蹲；右掌隨之順着右腿反臂伸出，掌心反向上；頭隨着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌（圖217）。

要點：與第二掌第六動錦鷄撒膀同，唯方向相反。

二十七、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足隨之進半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌（圖218）。

要點：與第二掌第七動移花接木同，唯方向相反。

二十八、腦後摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖



圖 217

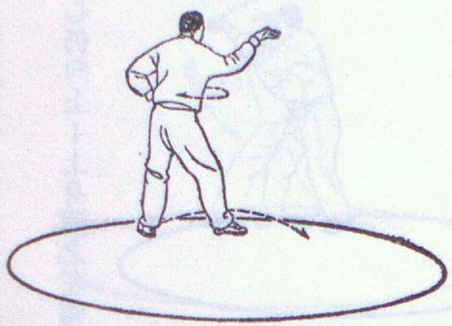


圖 218

裏扣，成倒八字步；身體同時右轉；左掌臂外旋使掌心向上，從左腰側由右臂下面向右穿出；右掌位置不變，兩臂上下交迭；眼看左掌（圖219）。

2.兩足不動，左掌從右臂下面向左、向上斜擺上舉，掌心仍向上；上身隨之左轉；右掌順勢屈肘置於左肘裏側；眼看左掌（圖220）。

3.上動不停，左掌從左上方屈肘向腦後移轉，至腦後時，向頭頂上方托起；右掌從左肘裏側落至腹前，仍爲仰掌；兩眼平視（圖221）。

要點：與第二掌第八動腦後摘盔同，唯方向相反。

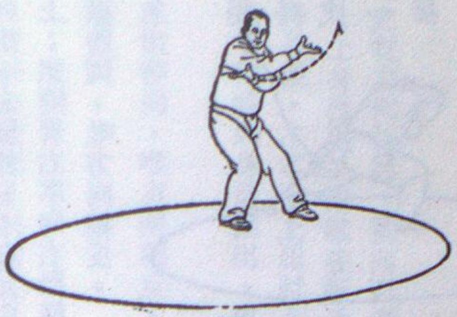


圖 219

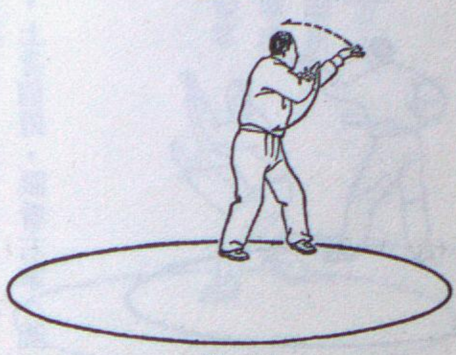


圖 220

二十九、懷中抱月（右）

左掌從身前落下，置於左腰側，拇指向後，成俯掌；右足向右伸出，上身隨之右轉；右掌同時屈肘向右掤出，拇指外側向上，掌心向裏，作抱腰式；眼看右掌（圖222）。

要點：與第二掌第九動懷中抱月同，唯方向相反。

三十、收式

身體直起，面向西方，左足向右足幷步靠攏，兩掌下垂貼靠兩腿側，成立正姿勢。

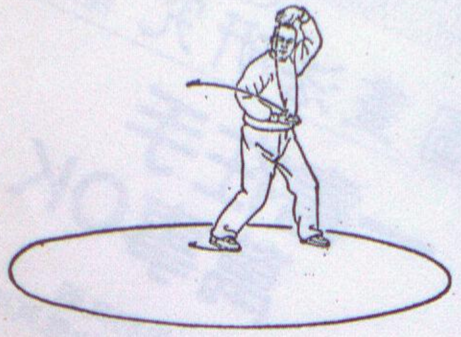


圖 221

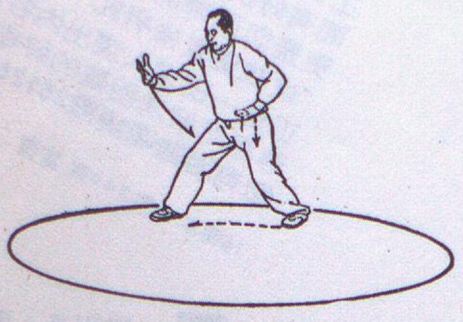
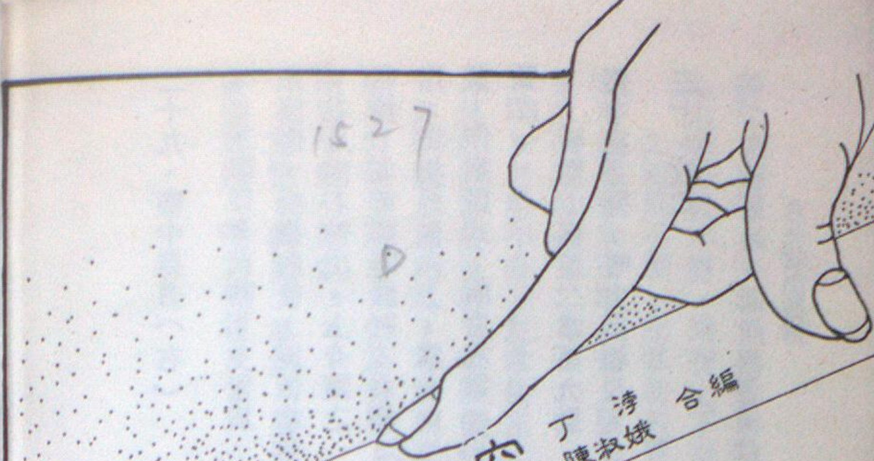


圖 222



透視圖畫法研究

丁 滂
陳淑娥 合編

一書在手
萬事OK

工欲善其事必先利其器
而有好的工具如何物盡其用
更是您所樂於關切的！
"透視圖畫法研究"
正是一部深入淺出內容詳盡
專爲您解決困難的好書!!
您有困難嗎請撥3512521

16開本 全書340頁 定價：480元

印刷者：風格印刷

經銷者：五洲出版社 台北市重慶南路一段八十六號 郵政劃撥帳戶：2538號 電話：3319630

實售九十五元

版權所有・請勿翻印

八卦掌法闡宗

編著者：姜　容　樵
發行人：林　秀　英
出版者：華　聯　出　版　社
臺北郵政信箱7-10號
郵政劃撥0003765-4號
總經銷：五　洲　出　版　社
臺北市重慶南路一段86號
電話：3319630・3813990
臺北總經銷：恒　生　圖　書　公　司
臺北市重慶南路一段55號

登記證局版台業字 0971 號

中華民國七十四年 四 月出版